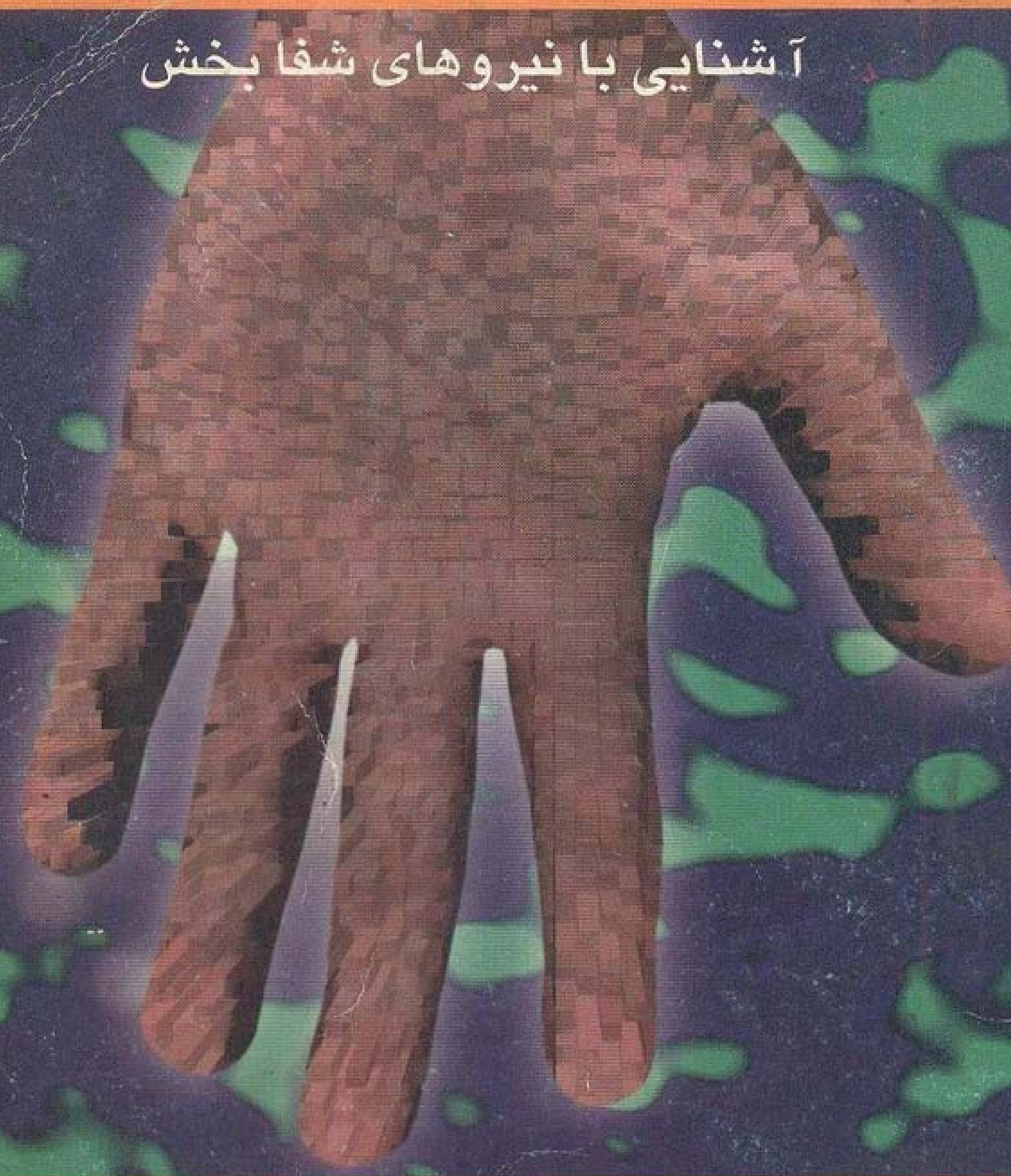
آموزش انرژی درمانی



تدوین و ترجمه
همایون خرم - رضا رامز

آمـوزش انـرژی درمـانی

آشنایی با نیروهای شفابخش انسان

تدوین و ترجمه

همایون خرّم ـ رضا رامز

مؤسسه فرهنگی انتشاراتی محسنی

آموزش انرژی درمانی
ناشر: مؤسسهٔ فرهنگی انتشاراتی محسنی
تدوین و ترجمه: همایون خرّم ـ رضا رامز
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
حروفچینی: کوشش
لیتوگرافی: تخت جمشید
چاپ و صحافی: هدیٰ
قیمت:

شابک: ۸ ـ ۰ ـ ۹۰۴۹۹ ـ ۹۶۴
SNBI : 964-90499-0-8

فهرست مطالب

بنام خداوند متعال

مقدّمه

با ظهور هر نوع علم و یا پدیدهٔ جدیدی در یک اجتماع، طبعاً حس کنجکاوی افراد تحریک شده و هر یک به فراخور میزان دانش و اطلاعات خود به بحث و اظهارنظر موافق و مخالف پیرامون آن می‌پردازند. که اگر چنانچه مطالب صحیح و منطبق با واقعیت پیرامون آن پدیده در دسترس قرار نگیرد. چه بسا یک مسئله کاملاً علمی و دارای جایگاه مفید، دستخوش رکود و احیاناً بصورت ابزاری در دست سودجویان قرار گیرد. مبحث انرژی و راههای دستیابی به آن و درمانهایی که توسط این روش انجام می‌شود. یک مبحث بسیار قدیمی است که سابقه آن در کشورهای چین و هندوستان به صدها سال قبل بازمی‌گردد. بطوری‌که در متون و کتب قدیمی این کشور، به نمونه‌های مختلفی از آگاهی چینیان باستان در رابطه با انرژی و نحوه‌های درمانی آن برمی‌خوریم. لیکن این مبحث بصورت گسترده و به شکل امروزی قدمت زیادی ندارد ولی در همین مدت نسبتاً کوتاه سیر تحولات و پیشرفت آن بسیار چشمگیر بوده است. بطوریکه

هم‌اکنون دانشکده‌ها و بیمارستانهای مختلفی در کشور چین و کشورهای غربی به تدریس و درمان با این روش می‌پردازند. در روش چینی، به چگونگی دست‌یابی به انرژی و روشهای درمانی آن «چی‌کنگ» اطلاق شده و تحت این نام در جهان مطرح شده است. و اما در کشور عزیزمان ایران نیز مدتی است که مباحث و نظریات مختلفی اعم از مخالف و موافق در رابطه با این علم ظهور کرده است که مایه خشنودی و امیدواری است. ما در سالهای گذشته برای اولین مرتبه در ایران کتابی در این زمینه به نام شگفتیهای چی‌کنگ را توسط همین انتشارات تحریر نموده و به چاپ رساندیم که هدف از این کار در واقع شناساندن این علم در جامعه بود که خوشبختانه مورد استقبال هم‌میهنان عزیزمان قرار گرفت. حال که بستر مناسبی در جامعه برای این روش علمی و مفید ایجاد شده است. تصمیم گرفتیم تا مکتوب دیگری را در این زمینه در اختیار تشنگان این علم قرار دهیم. اساتید این دوش هیچ‌گاه مدعی نیستند که پزشکی مدرن قادر به درمان بیماریها نیست، بلکه اعتقاد آنان اینست که پزشکی سنتی و مدرن مکمل یکدیگرند. می‌توانم به جرأت اذعان نمایم که این کتاب دریچهٔ تازه‌ای را به روی شما خواهد گشود و به تازه‌هایی برخواهید خورد که شاید در ابتدا ناممکن بنظر آید. ولی اطمینان دارم مطالعهٔ این کتاب و تمرین منظم تکنیکهای آن، شما را با فرآیند جدیدی رو در رو خواهد ساخت. در پایان ضمن تقدیم این مکتوب به تمامی علاقمندان، امیدوارم در کتب بعدی گامهای مؤثرتری را برای شناسایی این روش برداریم.

با آرزوی موفقیت

استاد همایون خرّم

نمایندهٔ فدراسیون جهانی کونگ‌فو در ایران

نماینده آکادمی بین‌المللی هنرهای رزمی چینی در ایران و خاورمیانه

بنام هستی‌بخش یکتا

با گسترش شهرنشینی و مدرنیزه و ماشینی شدن زندگی و در پی آن رسیدن همگان به آسایش، دردها و آلام بشری به همان میزان افزایش یافته است.

البته پیشرفتهای پزشکی رایج را نمی‌توان نادیده گرفت، اما از جهت کثرت بیماریهای پیچیده علم پزشکی هم قادر به علاج تمام بیماریها نیست. پیدایش این بیماریها علل مختلفی دارد ار جمله جهش‌های ژنتیکی که در اثر پیشرفت علم و آزمایشات هسته‌ای... عارض شده‌اند بیماریهایی نظیر ایدز ام اس MS و فیسیریا، که مورد آخری نمونهٔ بارزی از جهش‌های ژنتیکی است. این بیماری بر اثر ویروس آن را به همین نام است شیوع پیدا می‌کند، گفته می‌شود که این ویروس از قرن‌ها پیش وجود داشته ولی در حالت کمون یا نهفته بسر می‌برده ولی بر اثر آزمایشات گوناگون از جمله آزمایشهای هسته‌ای فعال شده و در حال گسترش است. این ویروس بقدری قوی است که در محلول اسید گوگرد ۷۰٪ توانسته است دوام آورده و زنده بماند در حالیکه محلول مزبور قادر است در کمتر از سی ثانیه بدن انسان را ذوب نماید. این ویروس در آب بوده و با سرعت فوق‌العاده و عجیب به ماهیها و هر موجود زنده دیگری نظیر انسان حمله کرده و قسمت اعظم بدن را سوراخ می‌کند.

به هر حال با پیدا شدن چنین شرایطی طب سنتی حیات دوباره یافته و به کمک پزشکی رایج شتافته است. روشهایی از جمله طب سوزنی، طب فشاری، بازتاب درمانی، پزشکی کل‌گرا، هیپنوتیزم، مانیه‌تیزم، طب گیاهی، یوگادرمانی، آب‌درمانی، هومیوپاتی،... هر یک از این روشها دارای ویژگیهای خاصی می‌باشد. بعضی از این روشها محدود به درمان چند نوع بیماری و بعضی دیگر دایره عملکردشان کمی گسترده‌تر است. از این میان انرژی درمانی جایگاه قابل توجه و ویژگیهای بسیاری را دارد که به تازگی تأثیرات مثبت آن بر همگان آشکار شده است. این روش از دیرباز در کشورهایی چون هند، چین و تبت وجود داشته اما با پیدایش بیماریهای صعب‌العلاج و درمان این نوع بیماریها به کمک انرژی درمانی این علم به خارج از این کشورها گسترش یافته است و حتی از گوشه و کنار دنیا افراد زیادی برای درمان بیماری به این کشورها سفر می‌کنند و در اکثر موارد به نتایج قابل توجهی می‌رسند.

چینی‌ها به کمک حرکاتی ثابت و پویا و تنفس ویژه به نام چی‌کنگ به انرژی دست می‌یابند و آن را در مخزنی به نام تان‌تین ذخیره می‌کنند، و در هنگام نیاز آن را به دستها انتقال داده و از آنجا به بدن بیمار منتقل می‌کنند. هندی‌ها به کمک تمرینات تمرکزی و تنفسی این انرژی را از هوا دریافت کرده و در اولین چاکرای خود ذخیره می‌کنند.

برای کسب این انرژی روش‌های سری دیگری هم وجود دارد، اما استادان مربوطه، این روشها را به شاگردان شایسته خود آموزش می‌دهند.

در این کتاب ما روشهای موفق و مؤثر چینی را به شما آموزش می‌دهیم، با بکارگیری این روشها (طبق دستورات و توضیحات) شما موفق به کسب این انرژی خواهید شد و همچنین خواهید توانست به علم خوددرمانی نیز دست یابید.

رضا رامز

پیشگفتار

چی‌کنگ یکی از میراثهای گنجینهٔ پزشکی سرزمین چین است که در دنیای امروز به نام انرژی درمانی نیز شناخته می‌شود. این روش دارای قدمت تاریخی در حدود ۳۰۰۰ سال است. این علم یکی از روشهای موثر در درمان پزشکی مانند تامین سلامتی بوسیله طرحهای ملی درمانی در چین مثل واکسیناسیون و غیره محسوب می‌شود.

انرژی نقش موثری در پیشگیری و درمان بیماریها، حفظ و تقویت سلامتی، جلوگیری از پیری‌زودرس و افزایش طول مدت حیات بازی می‌کند. این روش تاثیرات ویژه و منحصر بفردی در درمان بیماریهای مزمن و صعب‌العلاج دارد و به همین دلیل است که در زمانهای قدیم از چی‌کنگ بعنوان روشی برای کاهش بیماریها و افزایش طول زندگی نام برده می‌شد. کنترل فردی انرژی درمانی روشی است برای کنترل اعمال بدن و تمرین آن که عمدتاً بستگی به قوه ابتکار ذهنی پزشک یا شخص درمانگر دارد. علم انرژی تاکید زیادی بر روی کاربرد

نیروی (چی) دارد. نیروی چی در واقع نیروی درونی و انرژی نهفته شده در درون انسان است که در صورت کنترل و بکارگیری آن می‌توان اعمال شگفت‌آوری را انجام داد.

درمان با انرژی

درمان با انرژی امروزه توسط تعداد زیادی از مردم مورد قبول واقع شده و افراد با بکارگیری روشهای انرژی درمانی به درمان بیماریهای خود می‌پردازند.

در این کتاب از نظریات و تجربیات آقای (زانگ مینگ وو) مشاور انجمن تحقیقات چی‌کنگ چین و نایب رئیس انجمن تحقیقات چی‌کنگ و سایر دانشمندان و محققین این علم نیز استفاده شده است. در این کتاب با توضیح و تشریح تئوری تمرین چی‌کنگ درمانی، پنج الگوی اصلی و پایهٔ چی‌کنگ متدهای درمان سرطان، درمان فشار خون بوسیله چی‌کنگ، متد ماساژ درمانی چی‌کنگ و برخی الگوها جهت اصلاح انحرافات جسمی و روحی برای خوانندگان توضیح داده شده است. این کتاب دارای محتویات معتبری می‌باشد و در عین حال براحتی قابل فهم بوده و فراگیری و کاربرد آن آسان است. خواندن این کتاب و تمرین آن باعث می‌شود تا فرد سالم گشته و طول عمر خود را افزایش داده و بیماریها را محدود سازد. پس این کتاب می‌تواند معلم خوبی برای تعداد بی‌شماری از علاقمندان باشد.

اصول چی‌کنگ

چی‌کنگ چیست؟

چی‌کنگ یا کاربرد انرژی، هنر و مهارت تقویت سلامتی است که منحصراً برخاسته از کشور چین است. این هنر نقش عمده‌ای را در درمان و پیشگیری بیماریها، محافظت و تقویت سلامتی، جلوگیری از پیری زودرس (فرتوتی و شکستگی) و افزایش طول عمر بازی می‌کند. به همین علت در زمانهای قدیم آن را روش کاهش بیماریها و افزایش طول عمر می‌نامیدند.

کلمات (چی) و (کنگ) را می‌توان بشرح زیر تعریف کرد.

(چی) چیست؟

(چی) در اکثر موارد به عنوان و معنی هوا بکار می‌رود، ولی در واقع این واژه معانی دیگری را نیز دربردارد. بر اساس نتایج بدست آمده از آزمایشاتی که

دانشمندان انجام داده‌اند نیروی چی آزاد شده توسط اساتید چی‌کنگ شامل تشعشع مادون قرمز، الکتریسیته ساکن، جریان ذره‌ای (Pqrtick-Stream) و غیره می‌باشد.

چی‌کنگ بعنوان نوعی پیام و در رابطه با حامل پیام مورد توجه قرار می‌گیرد. اگر بخواهیم مطلب را بازتر کرده و بیشتر در رابطه با آن توضیح دهیم باید گفت: عقیده بر این است که حامل پیام نوعی ماده به شمار می‌آید. پس نیروی چی در چی‌کنگ فقط به معنی دم اکسیژن و بازدم دی‌اکسید کربن نیست. بلکه به معنای جیزی است که دارای پیام و انرژی غنی‌تر و پیچیده‌تری است.

(کنگ) چیست؟

بوسیله تمرینات منظم چی‌کنگ، نیروی چی بصورت طبیعی و فراوان در درون بدن انسان شروع به فعالیت می‌کند و این در واقع معنی کنگ است. در برخی موارد به جای کنگ، واژه کونگ‌فو نیز به کار می‌رود. لغت کونگ‌فو معانی و مفاهیم گسترده‌ای را دربردارد. این واژه ممکن است معنی زمان و کیفیت تمرین چی‌کنگ را نیز بدهد و همچنین ممکن است معنی فراگیری متولوژی و حصول مهارت در انجام تمرین چی‌کنگ را نیز داشته باشد. بطور خلاصه کنگ متدی است برای بنا نهادن و ساختن نیروی چی.

پشتکار و استقامت یک فرد در انجام تمرینات دست‌یابی به انرژی، بازتاب و منعکس‌کننده اراده و ثبات وی در تصمیم‌گیری است و شخصی که فاقد پشتکار لازم باشد نتایج خوبی بدست نخواهد آورد. پس می‌توان گفت مهمترین عامل در انجام تمرینات، استقامت و پشتکار است. کیفیت انجام تمرینات تأثیر مستقیم بر نتایج حاصله دارد و هدف از انجام تمرین این متد، پرورش نیروی چی است. تقویت نیروی چی در بدن انسان مستلزم سه روش فعالیت است که شامل

۱) تنفس کامل و صحیح، ۲) ایجاد و بقاء حالت سکون و خاموشی در مغز ۳) نگهداشتن ارگانهای بدن در حالت هماهنگ است. در واقع این سه روش فعالیت بر تمرکز حواس و تنفس و ترکیب و شکل بدن تکیه دارد و این سه فاکتور برای حصول انرژی ضرورت دارد.

چگونه انرژی می‌تواند بیماریها را درمان کند

نیروی چی در کانالها و جوانب جریان می‌یابد (منظور از جوانب، انشعابات یا ضمائم کانالها است). بدن انسان دارای سیستم ویژه و مخصوصی است که سطوح بدن را با درون، و قسمتهای فوقانی را با قسمتهای تحتانی بدن مرتبط ساخته و تمام ارگانهای جامد و توخالی[1] را با یکدیگر مرتبط می‌سازد. کانالها و جوانب آنها، رگهای خونی و سلسله اعصاب نیستند. بلکه واژه کانال (جینگ Jing) به معنی راه و مسیر می‌باشد. کانالها به معنی مجرا و محل گذر انرژی نیز نامیده می‌شوند. کانالها تشکیل خطوط اصلی را می‌دهند. واژه جوانب که در زبان چینی (Luo) خوانده می‌شود به معنی شبکه است و جوانب شاخه‌های کانالها هستند. کانالها و جوانب، کلیه بدن را بصورت تقاطعی تحت پوشش قرار داده و بدن را با اتصالهای خود به صورت یک واحد ارگانی درآورده‌اند. بر اساس همین نظریه، در بدن انسان دوازده کانال بصورت مرتب وجود دارد که این دوازده کانال به ارگانهای جامد و توخالی هدایت می‌شوند. این کانالها توسط واژه‌های یین و یانگ[2] تحت تأثیر قرار می‌گیرند. کانالهایی که ارگانهای جامد بدن را به یکدیگر مرتبط می‌سازند و در امتداد قسمتهای پهلوی بدن قرار دارند بنام کانالهای (یین Yin) خوانده می‌شوند و آنهایی که ارگانهای داخلی را به یکدیگر مرتبط می‌سازند

---

۱. منظور از ارگانهای توخالی، معده و کلیه و امثال آن هستند که توخالی و کیسه مانند هستند.
۲. یین و یانگ دارای معانی مختلفی است که در اینجا به معنی مثبت و منفی اتلاق می‌گردد.

و در امتداد قسمتهای پهلوی بیرونی بدن وجود دارند را کانالهای (یانگ Yang) می‌نامند.

کانالهای انرژی بدن را بنا به طبیعت قسمتهای اندرونی و احشایی و مسیرها و راههایی که دنبال می‌کنند بصورت زیر طبقه‌بندی می‌کنند سه کانال یین دست، سه کانال یانگ دست، سه کانال یین پا و سه کانال یانگ پا.

قوانین جریان پیدا کردن و ارتباط بین کانالهای دوازده گانه به شرح زیر است.

سه کانال یین دست، از سینه به طرف دست امتداد یافته تا به سه کانال یانگ دست ملحق شوند. سه کانال یانگ دست، از دست به ناحیه میان سر امتداد یافته تا به سه کانال یانگ پا متصل شوند.

سه کانال یانگ پا از سر به ناحیه میانی پا امتداد یافته تا به سه کانال یین پا ملحق شوند. تمامی این گفته‌ها در نمودار زیر به صورت شماتیک نشان داده شده است.

کانالهای یین به ارگانهای جامد متصل می‌شوند و کانالهای یانگ نیز به ارگانهای تو خالی اتصال پیدا می‌کنند. زمانی که کانالهای انرژی از میان احشاء عبور می‌کنند. ارگانهای جامد، ارگانهای تو خالی را با کانالهای یین پشتیبانی می‌کنند. بنابراین با تشکیل این شش جفت کانال، وابستگی و همبستگی ایجاد شده. نقاط سطحی و درونی را به صورت واحد و یک شکل در می‌آورند. در واقع می‌توان گفت کانالهای دوازده‌گانه نقاط سطحی و درونی را به صورت واحد و یک شکل در می‌آورند. در واقع می‌توان گفت کانالهای دوازده‌گانه نقاط سطحی و درونی بدن انسان را پوشش می‌دهند. ریشه‌ها و منشاء جریان کانالها در بدن چرخش یافته و به طور بسیار نزدیکی با یکدیگر مرتبط می‌شوند (اشکال ۱ تا ۱۲).

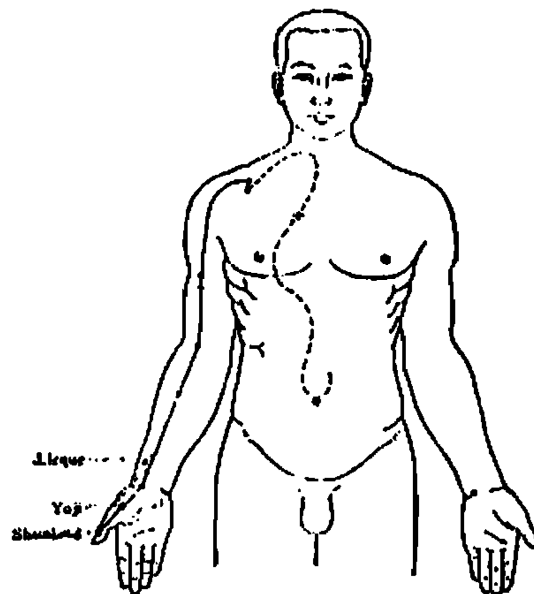


Figure 1
The Lung Channels of Hand-*Taiyin*

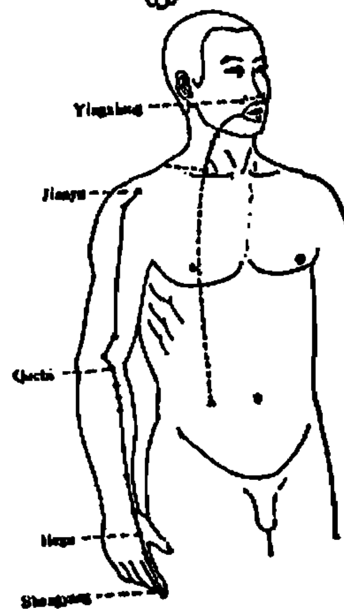


Figure 2
The Large Intestine Channel of Hand-*Yangming*

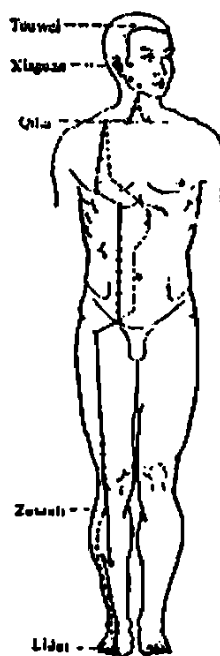


Figure 3
The Stomach Channel of Foot-Yangming

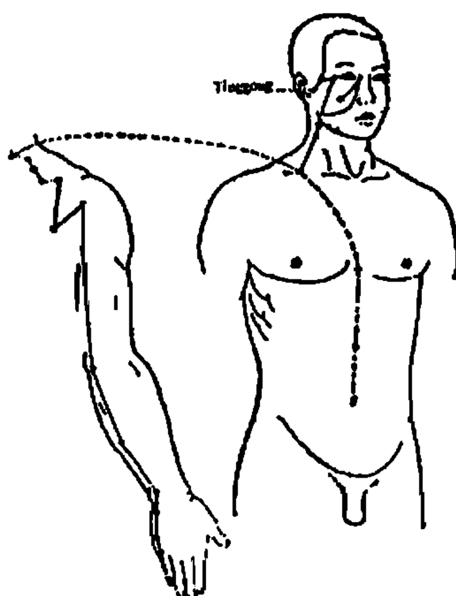


Figure 6

The Small Intestine Channel of Hand-*Taiyang*

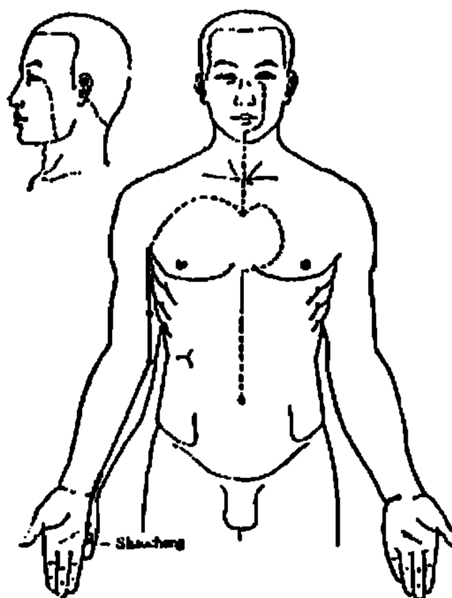


Figure 5

The Heart Channel of Hand-*Shaoyin*

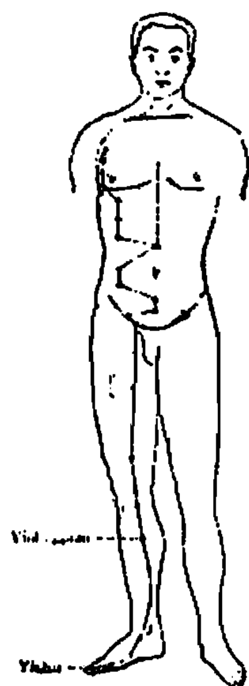


Figure 4

The Spleen Channel of Foot-*Taiyin*

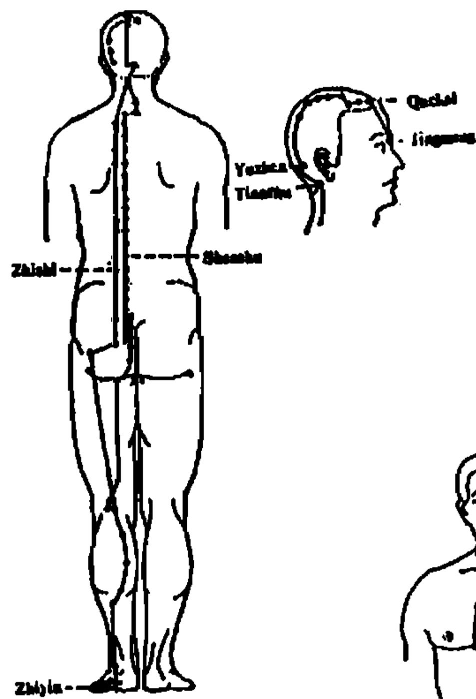


Figure 7

The Urinary Bladder Channel of Foot-*Taiyang*

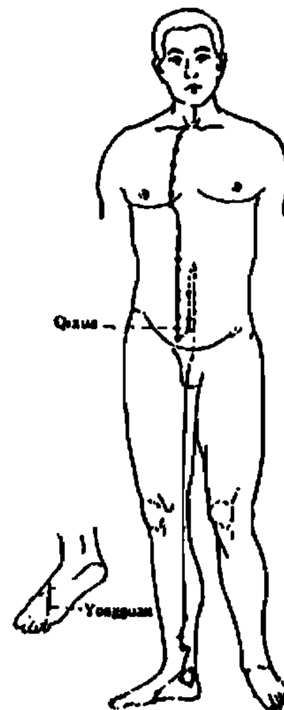


Figure 8.

The Kidney Channel of Foot-*Shaoyin*

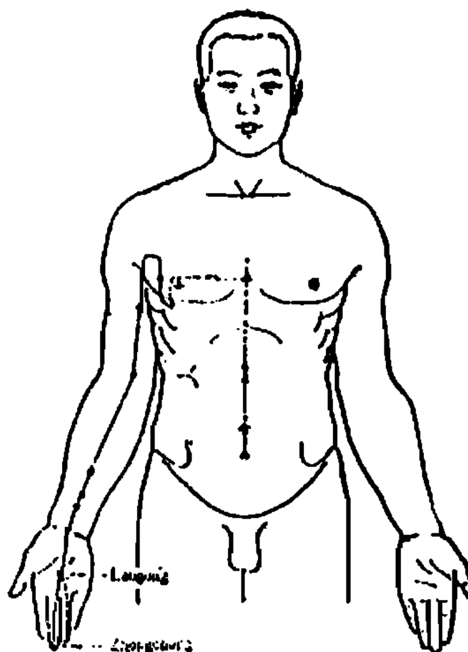


Figure 9

The Pericardium Channel of Hand-*Jueyin*

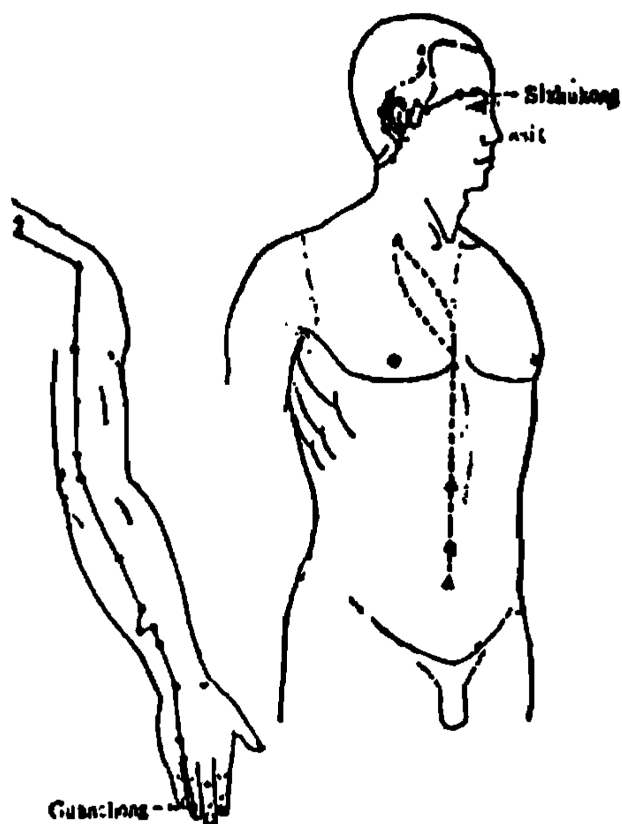


Figure 10

The Triple-warmer Channel of Hand-*Shaoyang*

Yangbai
Shuaigu
Qimen
Zhangmen
Yanglingchuan
Zhongdu
Dadun
Dadun

جریان انرژی از کانالهای ریه دست (تایی یین شروع و به نوبت از کانال کبد پا (جوئه یین) و سپس کانال ریه دست (تائی یین) می‌گذرند. در انتها این کانالها به یکدیگر وصل می‌شوند تا سیستم کامل گردد. برای آشنایی با ارتباط و همبستگی بین نقاط سطحی و درونی کانالهای دوازده گانه و جریانی که در نتیجه و به تبعیت از آن حاصل می‌شود به جدول ۲ مراجعه نمائید.

نقاط درونی یا داخلی سه‌یین ارگانهای جامد		نقاط سطحی سه‌یانگ (ارگانهای توخالی)	
دست ـ تائی‌یین	ریه	روده بزرگ	دست ـ یانگ‌مین
پا ـ تائی‌یین	طحال	شکم	پا ـ یانگ مین
دست ـ شائو‌یین	قلب	روده باریک	دست ـ تائی‌یین
مثانه	پا ـ تائی‌یین	پا ـ شائوئین	کلیه
دست ـ جوئه‌یین	پری کاردیوم	قصی ـ ترقوی	دست ـ شائو‌یین
	یا پرده جنب	یا ستوئیدی	
کیسه صفرا	پا ـ شائو‌یین	پا ـ جوئه‌یین	کبد

علاوه بر مطالب فوق‌الذکر و کانالهای دوازده گانه برای جریان یافتن نیروی چی، هنوز ۸ کانال مهم دیگر نیز وجود دارند. این هشت کانال بطور مستقیم با احشاء بدن در ارتباط نیستند و مسیرها و انشعابات ویژه‌ای دارند و به صورت عجیبی جریان می‌یابند. به همین لحاظ آنها را هشت کانال اضافی نامگذاری کرده‌اند این هشت کانال عبارتند از: کانال (Du) در ناحیه عقبی و میانی، کانال (ren) در ناحیه جلویی میانی، کانال (chang)، کانال (Dai)، کانال (yinqiao) کانال (yangqiao)، کانال (yinwei) و کانال (yangwei) - در علم چی‌کنگ اعتقاد بر این است که وقتی نیروی چی و خون در کانالهای دوازده‌گانه بدن جریان می‌یابند. مقدار مازاد آن به هشت کانال اضافی وارد شده و در آنجا ذخیره

می‌گردند. سپس در هر زمانی که نیروی چی موجود در کانالهای دوازده‌گانه ناکافی باشد. نیروی چی ذخیره شده در هشت کانال اضافی. جانشین آن می‌گردد. در واقع کانالهای دوازده‌گانه حکم کانال و یا رودخانه را دارند و هشت کانال اضافی به مانند جویبارها می‌مانند. یعنی می‌توان گفت عمل هشت کانال اضافی باعث ثبات و تنظیم کانالهای دوازده‌گانه می‌باشد. هشت کانال اضافی، مسیرها و انشعابات و ریشه‌های مخصوص خود را دارند (اشکال ۱۳ الی ۲۰) و نیروی چی ذخیره شده در آنها می‌تواند ارگانهای بدن را به طریقه درونی گرم کرده و به طریقه بیرونی، سطح بدن را مرطوب کنند.

هرگونه انسداد و یا ایرادی در کانالهای دوازده‌گانه و هشت کانال اضافی می‌تواند اثرات متفاوتی در بدن انسان ایجاد کند. در علم پزشکی سنتی چینی، از این نارسایی به عنوان انسداد قبل از درد نام برده شده است.

پیشرفت جریان نیروی چی در بدن انسان و اصطلاحاً لایروبی کردن کانالها و انشعابات آن، پدیده‌ای طبیعی و نرمال است. زیرا وقتی کانالها و جوانب آن در بدن فردی مسدود گردد و یا دچار اشکال گردد. آن فرد مریض می‌شود و تنها راه رفع این بیماری لایروبی کردن کانالها و جوانب آن است. که این عمل به وسیله نوع معینی از فشار انجام می‌گردد. استفاده از دارو، ماساژ، درمانهایی هستند که به عنوان فشار خارجی برای عمل لایروبی کانالها بکار می‌رود. درمان با چی کنگ که برای باز کردن کانالها و جوانب آنها صورت می‌گیرد وابسته به نیروی خود شخص است و توسط نیروی وی صورت می‌گیرد.

در بخش «مکالمه نی جینگ، قانون امپراطوری زرد طب داخلی» گفته شده: «وقتی فکر و ذهن شما ساکن و خاموش و تهی از هر چیزی باشد، نیروی چی تحت فرمان شما است و اگر فردی بتواند این حالت را حفظ کند خطر بیماری وی برطرف می‌گردد». پس به این نتیجه می‌رسیم که منبع و منشاء چی حقیقی بستگی زیادی به آرامش و سکون و خالی کردن فکر از هر چیزی دارد.

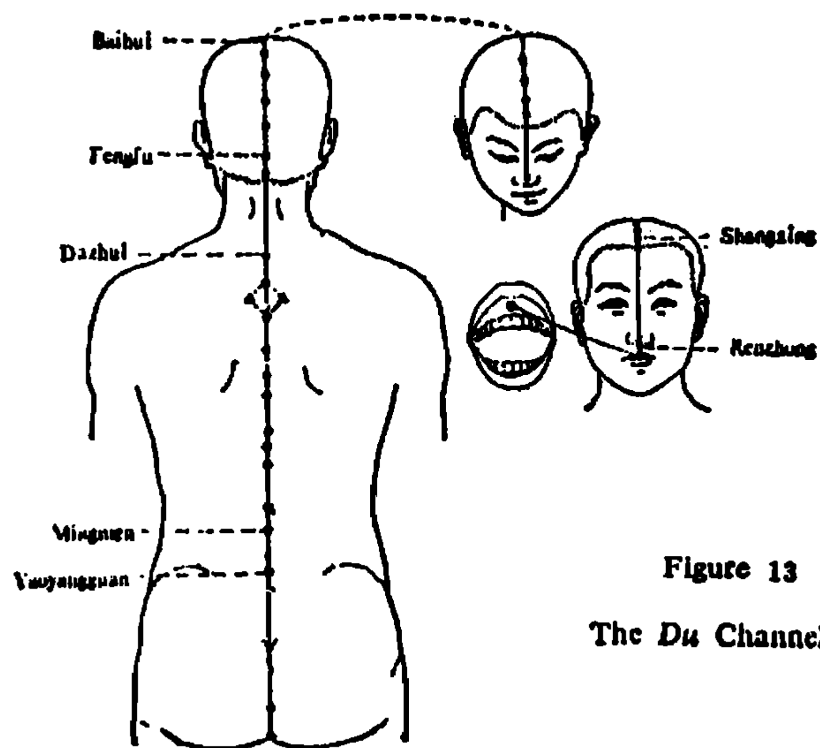


Figure 13

The *Du* Channel

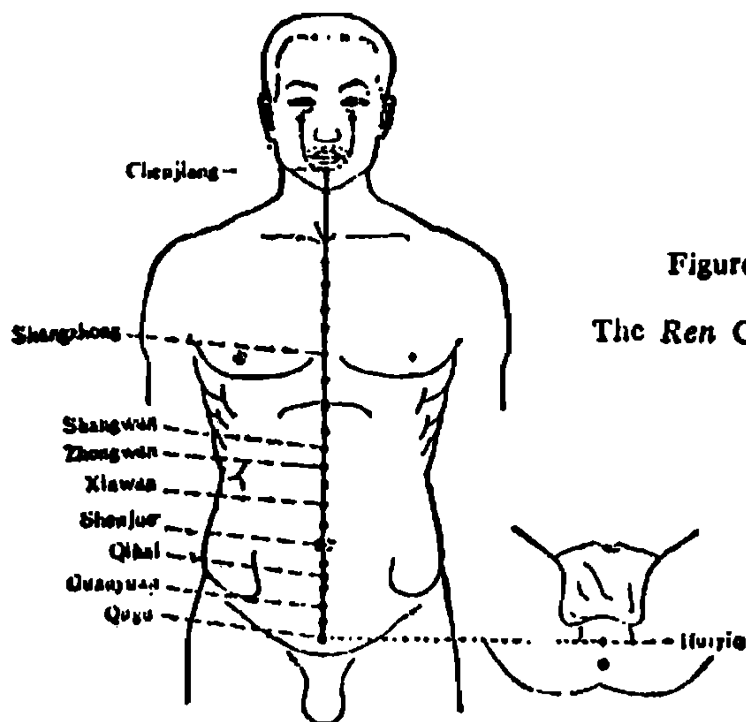


Figure 14

The *Ren* Channel

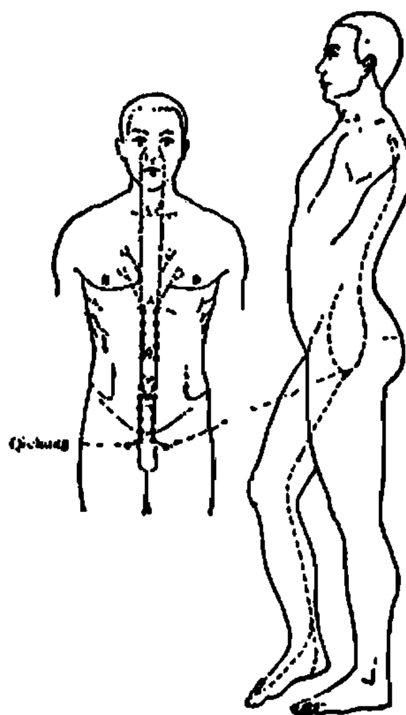


Figure 15

The *Chong* Channel



Figure 16

The *Dai* Channel

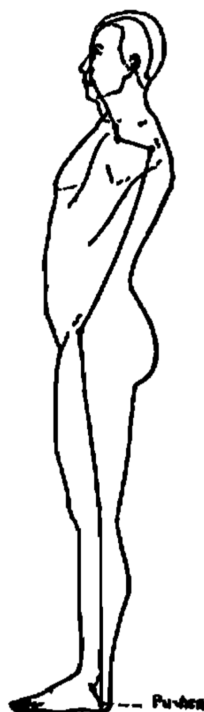
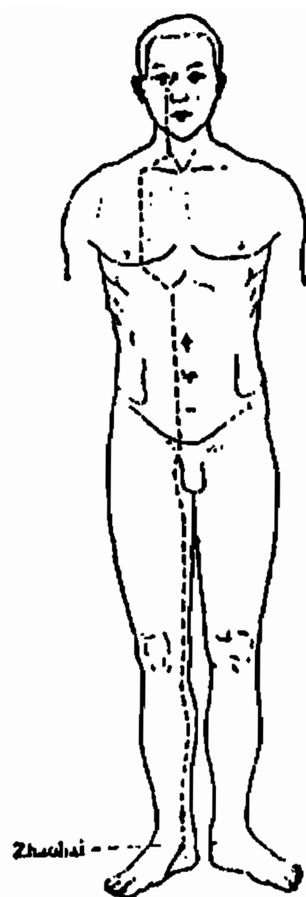


Figure 17

The *Yangqiao* Channel



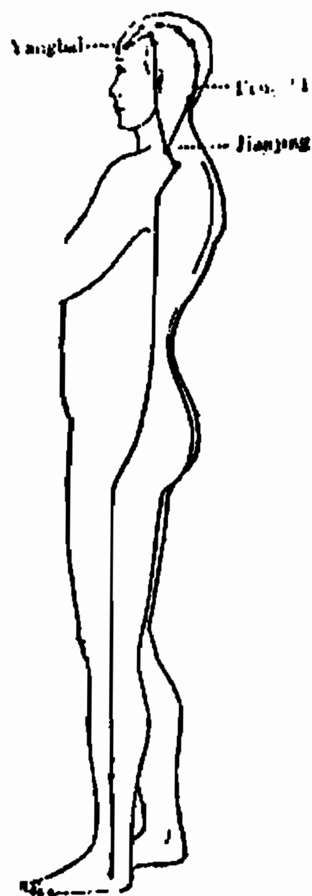


Figure 19

The *Yangwei* Channel

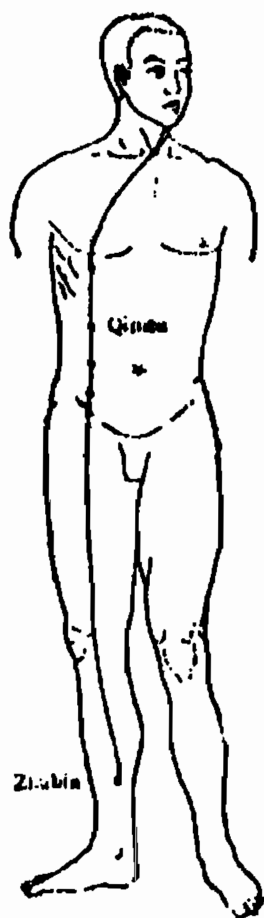


Figure 20

The *Yinwei* Channel

که در زبان چی کنگ به معنی (آرامش. سکون و خاموشی و طبیعی بودن) است.

برای شرح و توصیف این امر از نظر تئوری طب جدید می‌توان گفت: انجام این عمل باعث قرار دادن بخش کورتکس مغز در وضعیت نهی‌آمیز و منع‌شدگی می‌شود، که باعث فعالیت عمل تنظیم‌کنندگی سیستم عصبی مرکزی و تنظیم وضعیتهای ناهنجار سیستم عصبی شده که این امر باعث احیاء بافتهای ارگانیک و فعال می‌شود که در اثر اختلال سیستم عصبی حاصل شده است. بنابراین مشاهده کردید که فکر و ذهن خاموش و ساکت. به‌طور طبیعی اولین پیش وضعیت در پیشرفت جریان نیروی چی می‌باشد.

در همان بخش از مکالمه نی جینگ گفته شده است که اگر شما تمام دنیا را در قلبتان جای دهید و کنترل مناسبی از یین و یانگ داشته باشید و نیروی چی را از طریق هوا تنفس کنید. در عین حال فکر و ذهن خود را راحت و خاموش و ساکن نگهدارید. ماهیچه‌های شما به نرمی و راحتی و یکنواختی فعالیت کرده و شما تا زمانی که کره زمین زنده است. زندگی خواهید کرد.[۱]

در بخش دیگری از نی‌جینگ بنام (درمانهای تکمیلی متفاوت) گفته شده است که (.... برای درمان این بیماری.... دائوئین[۲] و انکیائو[۳] مناسب هستند) دائوئین و آنکیائو نامهای مختلفی هستند که در زمانهای قدیم به علم چی‌کنگ اطلاق می‌شده است. دائوئین شامل دائوئین مغزی، دائوئین تنفسی و دائوئین ترکیبی می‌باشد. کیائو در آنکیائو به معنی بالا بردن مانند راه رفتن روی پنجه‌های پا می‌باشد. کیائو دارای دو معنی است. اول به معنی ماساژ و حرکت بالا و پایین مچ‌های پا و دوم به معنی نوعی ماساژ خالی است. انکیائو بستگی به روشهای دائوئین ترکیبی دارد. ترکیب‌ها و حالات و اشکال حرکتها در دست‌یابی به انرژی با سایر تمرینات تفاوت دارد. تفاوت این حرکتها در شدت انجام آن است.

---

۱. اشاره به داشتن سلامت و عمر طولانی (خرّم)

2. daoyin

3. anqiao

تا زمانی که تمرینات چی‌کنگ ادامه داشته باشد باعث بهبود متابولیسم، تغذیه بهتر و جذب غذا و تقویت سلامتی و جریان نیروی چی خواهد شد.

چی کنگ روشی است که باعث نرم و راحت و صاف کردن کانالها و جوانب و انشعابات آن می‌شود. زمانی که کانالها نرم و راحت کار کنند، انسان می‌تواند بر بیماریهای خود فائق آید. در نتیجه چی کنگ دارای اثرات سودمندی برای جلوگیری از بیماریها و تقویت سلامتی و در نهایت افزایش طول عمر است. (تجزیه و تحلیل علل مختلف بیماریهای مزمن)

تجزیه و تحلیل علل مختلف بیماریهای مزمن

طب سنتی چینی علل بیماریهای انسان را به دو دستهٔ درونی و بیرونی یا داخلی و خارجی خلاصه کرده است. علل داخلی و درونی بیماریها معمولاً به هفت نوع از احساسات انسان مربوط می‌شوند. این هفت احساس شامل: لذت، خشم، غصه و اندوه، تفکر بیش از حد معمول، ناراحتی، ترس و وحشت می‌شوند. این فعالیتهای احساسی، واکنشهای فیزیولوژیکی نسبت به محیط خارج می‌باشند. هرگونه احساس استرس ناشی از هیجان و یا منع و فرونشاندن احساسات طبیعی (اصطلاحاً خودخوری) موجب تخریب احشاء و داخل بدن شده و ممکن است باعث بیماریهای احشایی شود. بطور مثال ممکن است خشم ناگهانی باعث بروز ناهنجاری در کبد شود. و یا خوشحالی بیش از حد نیز ممکن است باعث ناراحتی قلبی شود. همچنین غم وغصه و فکر زیاد می‌تواند باعث ناراحتی طحال شده، ناراحتی زیاد باعث بیماری ریوی شود و وحشت موجب ناهنجاری کلیه گردد و از آنجایی که قلب مخزن روح به شمار می‌آید. در نتیجه تمامی این عوامل مربوط به قلب بوده و یا به قلب نسبت داده می‌شود.

کلیه بیماریهایی که در اثر عدم تعادل در این هفت احساس بوجود می‌آیند.

عمدتاً موجب بازتاب در تغییرات ارگانیکی بدن می‌شوند. برای مثال عصبانیت و خشم باعث می‌شود تا نیروی چی درون کبد. به صورت انحرافی به سمت بالا حرکت کرده و ضمن تشدید حالت عصبانیت به سمت مغز حمله کرده و موجب بروز بیماریهای فکری و ذهنی و دماغی گردد. فکر کردن بیش از حدّ ممکن است باعث افسردگی و انحطاط و ایراد یا انسداد جریان چی شده و به همین علت، ناهنجاری طحال و شکم بروز نماید. ممکن است شخصی به علت بروز حالت وحشت در یک لحظه. دچار کاهش غیرطبیعی نیروی چی شده که این مسئله باعث ناهنجاریهای کلیه گردد و از آنجایی که قلب مخزن روح به‌شمار می‌آید، در نتیجه تمامی این عوامل مربوط به قلب بوده و یا به قلب نسبت داده می‌شود.

کلیه بیماریهایی که در اثر عدم تعادل در این هفت احساس بوجود می‌آیند. عمدتاً موجب بازتاب در تغییرات ارگانیکی بدن می‌شوند. برای مثال عصبانیت و خشم باعث می‌شود تا نیروی چی درون کبد، بصورت انحرافی به سمت بالا حرکت کرده و ضمن تشدید حالت عصبانیت به سمت مغز حمله کرده و موجب بروز بیماریهای فکری و ذهنی و دماغی گردد. فکر کردن بیش از حد ممکن است باعث افسردگی و انحطاط و ایراد یا انسداد جریان چی شده و به همین علت، ناهنجاری طحال و شکم بروز نماید. ممکن است شخصی به علت بروز حالت وحشت در یک لحظه دچار کاهش غیرطبیعی نیروی چی شده که این مسئله باعث ناهنجاریهای کلیه و بی‌اختیاری در عمل دفع ادار شود.

بر اساس آزمایشات و تجربیات طب نوین، ۵۰ تا ۸۰ درصد بیماریهای انسان دارای ریشه‌های عصبی هستند. بطور مثال بیماریهایی مانند سرطان، بیماریهای ریوی، بیماریهای کبد، فشار خون، بیماریهای قلبی و غیره نیز دارای ریشه‌های عصبی هستند.

عوامل بیرونی و خارجی بستگی به شش نوع تغییرات آب و هوایی و یا جوی در فصول دارند. این عوامل شامل باد، سرما، گرمای تابستانی، رطوبت،

خشکی و حرارت هستند. اعمال این شش فاکتور طبیعی موجب پیشرفت کلیه موجودات روی کره زمین هستند. بطوریکه حیات انسان وابسته با این عوامل است. به هر حال اگر تغییرات آب و هوایی یا جوی، فزاینده و غیرطبیعی باشد، باعث بروز بیماریها می‌شود. این فاکتورهای جوی غیرطبیعی که باعث بروز بیماری می‌شوند را در چین شش شیطان می‌نامند. البته ایجاد بیماری توسط این عوامل در بدن انسان بستگی به عملکرد بدن انسان دارد. پس می‌توان گفت این عوامل مستقیماً با قدرت انطباق بدن انسان و مقاومت آن تناسب دارد. البته عوامل بیرونی یا خارجی بیماریها به تغییرات جوی غیرطبیعی محدود نمی‌شوند. بلکه شامل فاکتورهای پاتولوژنیک عفونت‌زا نیز می‌شود. این فاکتورهای پاتولوژنیک در چین به فاکتورهای طبیعی بدخواه معروف هستند که بطور نزدیکی با شش شیطان در ارتباط هستند. بنابراین شش شیطان نه‌تنها بر سلامت انسان تأثیر می‌گذارند. بلکه باعث تشکیل و گسترش فاکتورهای طبیعی بدخواه نیز می‌شوند.

تحقیق پیرامون مکانیسم انرژی درمانی

علم نوین و مدرن تحقیقات گسترده‌ای را در رابطه با تئوری پزشکی چی‌کنگ انجام داده است. بر این اساس می‌توان گفت تقریباً تئوری چی‌کنگ را از سه جنبه مورد بحث قرار داده‌اند که این تقسیم‌بندی بشرح زیر است:

۱ ـ واکنش فلاکسید

بنا به تحقیقات دکتر «بنون»، متخصص آمریکایی، وی معتقد است تمرین چی کنگ ممکن است اعمال بدن انسان را در وضعیت «فلاکسید» یا واکنش کندکننده قرار دهد. تئوری «اپیدمیولوژیکی» بر فشار خون نشان می‌دهد که وضعیت هیجان در انسانها ممکن است برخی پارامترهای فیزیولوژیکی را تحت‌تأثیر قرار دهد. فشار محیطی سبب می‌شود تا بدن برخی انطباقهای مداوم را انجام دهد. بنابراین واکنش استرس (واکنش اضطراری) رخ می‌دهد. در نتیجه ترشح «کاتکولامین» افزایش یافته، خون در عضلات با سرعت بیشتری به

چرخش درمی‌آید و در نتیجه فشار خون بالا رفته و در پی آن ضربان قلب تند شده و تنفس شدت می‌یابد. ولی واکنش سست‌کننده یا «فلاکسید» کاملاً برعکس است. این واکنش باعث کند شدن فعالیت سیستم عصبی «سمپاتیک» مـی‌گردد. مقدار اسید لاکتیک در شریانها کاهش یافته و میزان متابولیسم کاهش مـی‌یابد. فعالیت DBH در پلاسما کند شده و فعالیت «رنین» کمتر می‌شود.

۲ ـ منظم کردن سلولهای مغز

بنابر مطالعاتی که توسط «والاس» بر روی EEG (نوار مغز) انجام شـده است. وی اظهار کرده است اگر EEG یک فرد معمولی را در هنگام هـوشیاری بگیریم با امواج فرکانس بـالا و مـنفی پـائین (Low Negative) زیـادی را بـا مطابقت ضعیفی نشان می‌دهد. ولی EEG فردی که در چـی‌کنگ مـهارت دارد. نشاندهنده امواج مثبت فرکانس پائین زیادی است که همزمان و سه مرتبه بالاتر و بیشتر از یک فرد عادی است. این امر نشاندهنده اینست کـه تـمرین چـی‌کنگ می‌تواند به تنظیم فعالیت الکتریکی سلولهای مغز در قسـمت «کـورتکس» مـخ کمک کرده و عملکرد مغز را افزایش دهد.

۳ ـ جلوگیری از بیماری و افزایش طول عمر

تمرین چی‌کنگ می‌تواند سبب تغییرات واسطه‌ها (انتقال‌دهنده‌ها) و ترشح «اندوکرین» می‌گردد. بعد از تمرین، غلظت «پرولاکتین» پلاسما افزایش می‌یابد و این بدان معنی است که فعالیت «دوپامین» بعنوان یک واسـطه مـرکزی کـاهش می‌یابد. بنابراین احساس آرامش و راحتی به فرد دست می‌دهد. بـعد از تـمرین ترشح «کوتین» حدود ۵۰٪ کاهش می‌یابد که به معنی کاهش فرآیندی پیری و کهولت و افزایش عملکرد سیستم ایمنی می‌باشد. بنابراین انرژی درمانی دارای اثر

در افزایش طول عمر و جلوگیری از بیماریها است.

تئـــوری

۱ ـ تمرین آرام و خاموش (از نظر ذهـنی) چـی‌کنگ مـی‌توانـد قسـمت «کورتکس» مخ را در وضعیت ویژه محافظتی و بازدارنده قرار دهـد. در نـتیجه وظیفه کورتکس مخ که تنظیم احشاء و درون بدن است را سهولت بخشیده و آنرا فعال می‌کند.

۲ ـ تنفس منظم باعث تنظیم اعمال سیستم اعصاب نباتی می‌گردد. بنابراین بیماریهایی که ناشی از ناهنجاریهای سیستم اعصاب نباتی مانند فشار خون، زخم معده و ضعف اعصاب را بهبود می‌بخشد. همچنین بوسیله کاهش باز و بسته شدن الگوهای تنفسی (اعمال تنفسی) می‌توان ترشح داخلی را پـائین آورده و مـیزان کلسترول را کاهش داد. این عمل باعث درمان بیماریهای قلبی ـ عروقی می‌گردد.

۳ ـ با منظم کردن ذهن و فکر و تنفس می‌توان در نقطه شـروع واکـنش «پاتوژنیک» (بیماریزا) را بهبود بخشید. بنابراین می‌توان بیماریهای مزمن مختلفی همچون‌بیماریهای‌قلب، کبد، ریه، طحال، سرطان و بیماریهای‌عصبی‌را درمان کرد.

۴ ـ بوسیله طبیعت دوگانه حرکت و سکون، تمرین چی‌کنگ می‌تواند باعث افرایش ترشح روده و در نتیجه افزایش عمل جذب مواد غذایی گردد.

اصول عمومی در تمرین انرژی درمانی تقویت جریان نیروی چی درونی بوسیله تمرینات بخصوص است. وقتی چی موجود در درون فرد (Inborn Qi) به حد کافی رسید. وی از حمله تمامی فاکتورهای زیـان‌آور خـارجـی مـصون خواهد بود. نیروی چی کافی و جریان یکنواخت و راحت خون می‌تواند ضمن تنظیم «یین و یانگ» بدن انسان، جریان نیروی چی ضروری (Essentid Qi) را تقویت و اصطلاحاً لاروبی (Drdege) کند.

برخی شاخصهای خوددرمانی چی‌کنگ
Self-Controlled Qigong thrapy

خود چی‌کنگ درمانی دارای سه صفت ممیزه زیر است.

۱ ـ تنفس مقدار زیادی از هوای تازه باعث می‌شود که اکسیژن کافی به بدن برسد.

بنابراین چرخش خون در بدن شدت یافته، اعمال فیزیولوژیکی تنظیم شده و قدرت مصونیت و سیستم ایمنی بدن بالا رفته و در نتیجه سلامتی انسان تضمین می‌شود. این امر یکی از نکات اصولی خوددرمانی چی‌کنگ است. (چگونگی دم و بازدم در حالتهای شروع تمرین چی‌کنگ، همچنین سه فرم باز و بسته و تنظیم تنفس و الگوهای تقویت چی به تفصیل شرح داده خواهد شد).

۲ ـ برای بکار بردن خوددرمانی با چی‌کنگ لازم است که انواع مختلفی از تمرینات تنفسی را به همراه وضعیتهای مختلف بدن در حالت آرامش و سکـون فراگیریم. در بخش تمرین تنفسی و وضعیتی نکته مهم پیشرفت حالت خاموشی و سکون توأم با حرکت، جستجوی حرکت از میان سکون و خاموشی و توجه به حالت سکون و حرکت توأم با یکدیگر است. در این حالت جهت تحت‌تأثیر قرار

دادن درمان، بخش کورتکس مغز در وضعیت استراحت قرار می‌گیرد تا سیستم عصبی مرکزی را تنظیم کند. برای دست یافتن بهتر به حالت سکون توأم با حرکت باید به سیستم عصبی مرکزی اجازه دهیم تا در وضعیت «اوسیلاسیون» (نوسان) با فرکانس پایین استراحت کند. جستجوی حرکت از میان سکون و خاموشی یعنی اینکه تحت حالت سکون، شما بتوانید حرکاتی را با فکر و ذهن خالی از هر چیز انجام دهید تا جریان نرم و راحت چی درونی را پیشرفت داده و کانالها و جوانب و انشعاباتشان را لاروبی کنید. این حالت جریان چی درونی را با حرکات بیرونی تنظیم کرده و ضمن رشد و ترقی آن، این نیرو در وضعیت سکون و خاموشی به دست می‌آید. بنابراین اثر طبی خوددرمانی با چی‌کنگ در زمان کوتاهی خود را نشان می‌دهد.

۳ ـ خوددرمانی با چی‌کنگ براحتی قابل پذیرش است. چی‌کنگ دارای حرکات و الگوهای تمرینی کششی و ارتجاعی مختلفی است. انجام حرکات چی‌کنگ راحت بوده و توسط بیماران نیز قابل اجرا است و اجرای آن بسیار موثر است. به این دلایل است که چی‌کنگ توسط گروه بیشماری از مردم مورد علاقه واقع شده است.

عمل دائوئین
و برخی وضعیتهای اولیه بدن

حـــالات و وضـعیتهای اولیـه در تـمرین چـی‌کنگ، نـقش مـهمی را در خوددرمانی با این روش بازی می‌کند. موفقیت در تمرین چی‌کنگ مستقیماً بـه وضعیت صحیح بدن مربوط می‌شود. وضعیت و حالات صحیح بدن تحرکی برای انجام تمرینات است که تمرینات اصولی شامل سه جنبهٔ تنظیم قلب، تنظیم تنفس و تنظیم فیزیکی بدن است.

به عبارت دیگر وقتی حالت و وضعیت بدن صحیح باشد. چی براحـتی و آزادی جریان می‌یابد و نیروی چی گردش خون را اداره می‌کند. به همین دلیـل است که به آن فرمانده خون می‌گویند. همچنین نیروی چی توسط قلب و فکـر مورد تحکم قرار می‌گیرد لذا گفته می‌شود که فکر و ذهن فرمانده چـی هسـتند. بنابراین سه جنبهٔ تنظیم قلب، تنظیم تنفس و تنظیم فیزیکی بدن تشکیل یک واحد جدانشدنی را می‌دهند.

فرمهای اولیه خوددرمانی با چی‌کنگ به فرم آرام و سـاکـن در وضـعیت

ایستاده، سه فرم دم و بازدم آهسته و سه فرم باز و بسته تقسیم‌بندی می‌شود. فرم انتهایی آن نیز مانند فرمهای اولیه هستند ولی ترتیب آن برعکس است. عقیده بر اینست که این سه فرم، حالتهای شروع و انتهایی استیل‌های مختلف تمرینات چی‌کنگ را ایجاد می‌کند.

عمل حالت شروع، آرامش بخشیدن به قلب است تا بتوان فکر راحت و آسوده‌ای داشت. وقتی چی براحتی و آزادی جریان یافت. فرد برای مرحله بعدی تمرین آماده است.

۱ ـ فرم آرام و ساکن در وضعیت ایستاده

فرم آرام و ساکن در حالت ایستاده شامل ۱۸ مرحله است که مراحل آن بشرح زیر است: ایستادن با پهنای پا، حالت زانو زده، کفل در حالت راحت، حالت دایره‌ای در محل انشعاب پا، بالا بردن باسن، کشش شکم به طرف داخل، راحتی و آرامش کمر، خم کردن سینه بطرف داخل، باز کردن و کشش پشت، حالت افتادن شانه‌ها، آرنج افتاده، گود کردن ناحیه زیر بغل، آرامش و استراحت مچ، معلق بودن سر، بحالت قلاب کردن صورت، چشم بسته، لب بسته و تماس زبان با برجستگی دندان بالا.

نیازمندیهای ویژه هر مرحله بشرح زیر است:

ایستادن با پهنای پا: با پهنای پا ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها از یکدیگر باز کنید. سنگینی بدن را طوری روی هر دو پا تقسیم کنید که هیچ فشاری بر کمر و ناحیه استخوان خاجی وارد نیاید.

حالت به زانو یا زانوی خم: مفصل زانو، مفصل اصلی برای عبور نیروی چی است. وضعیت راحتی و حالت آرامش زانو که بدور از هر گرفتگی و سختی باشد، برای جریان یافتن چی و خون مساعد بوده و برای وضعیتهای کفل در

حالت ارام و راحت، حالتهای دایره‌ای در محل انشعاب دوپا و کمر در حالت استراحت نقش مهمی دارد.

کفل در حالت استراحت: هنگامی‌که مفاصل کفل در حالت استراحت هستند. اندامهای تحتانی می‌توانند براحتی و با آزادی حرکت کنند.

حالت دایره در محل انشعاب دو پا: اولین مرحله در این حالت دور کردن زانوها از همدیگر و دومین مرحله نزدیک کردن زانوها به یکدیگر است. این حالت با وضعیت کفل در حالت آرامش و استراحت ادغام شده است. در حالیکه کاسه زانو به سمت بالا کشیده می‌شود، احساس سبکی در اندامهای تحتانی احساس می‌شود. مرحله سوم در این حالت معلق نگه داشتن محل انشعاب دو پا به منظور بالا بردن «پری نئوم» (قسمت میانی پا) و باسن به طور آهسته می‌باشد.

به دور ماندن «پری نئوم» از فشار باعث می‌شود تا از فعالیتهای بهتر نیروی چی اطمینان حاصل شود. در این حالت قسمت تحتانی بدن بخاطر عدم نشت نیروی چی بسته می‌شود.

حالت بالا بردن باسن: (این مرحله نیز مانند حالت بالا است).

حالت بطرف درون کشیدن شکم: این حالت به معنی بطرف یا درون کشیدن ناحیه شکمی، در بالاتر از استخوان تهیگاهی (Pubicbone) و جلوگیری از گرفتگی عضلات شکمی است. این حالت از فرو نشاندن چی اولیه جلوگیری کرده و با افزایش فشار داخلی، باعث پیشرفت جریان چی درونی در بدن می‌شود.

حالت کمر در وضعیت آرامش: اگر کمر در حالت آرامش و استراحت نباشد، چی نمی‌تواند به منطقه «تان‌تین» (منطقه‌ای فرضی در بدن که در محل پایین‌تر از ناف و در درون بدن قرار دارد) بازگردد. مراحل اولیه این حالت قرار دادن کفل در حالت استراحت و خم کردن زانوها است. وقتی کمر در حالت استراحت است. ستون فقرات در وضعیت کاملاً عمودی و ناحیه پائین کمر آزاد و

راحت است.

برای دستیابی به این وضعیت در ابتدا شانه‌ها را به طرف بالا کشیده و بلافاصله آنها را رو به پایین رها کنید و پس از یک دم و بازدم عمیق، کمر شما در حالت استراحت قرار خواهد داشت. برای دستیابی بهتری این حالت فرد بایستی در حالت استراحت و آرامش قرار گرفته و استخوان خاچی را به حرکت درآورد. البته استخوان خاچی نوعی (Pseudourthrosis) (مفصل یا اتصال ناقص و کاذب) است و یک فرد معمولی قادر به حرکت دادن آن نیست. فقط در زمان بارداری بانوان این استخوان حالت (الاستیک) پیدا می‌کند. بهرحال یک فرد چی‌کنگ کار معمولی ممکن است دارای چی نخستین برای باز کردن و رها کردن این مفصل باشد، وقتی این مفصل باز شد، فضای دان‌تین منبسط شده و ذخیرهٔ چی نخستین افزایش می‌یابد.

خم کردن سینه به طرف داخل: این عمل به معنای حرکت دادن سینه برای هدف و منظور خاصی به سمت داخل است. این عمل به معنی فرو دادن شانه‌ها به درون و یا بستن حفره سینه‌ای نیست. بلکه این عمل مربوط به حالت استراحت سینه است. این حالت نیاز به باز شدن دنده‌ها به طرف خارج دارد که ادغام حالات باز شدن و حرکت به داخل سینه کمک زیادی به ایجاد حالت استراحت و آرامش در حفره سینه می‌کند. در این حالت حفره سینه وسیع‌تر و جادارتر شده و از تنش عضلات این ناحیه جلوگیری می‌شود.

باز کردن یا کشش پشت: باز کردن یا کشش پشت به معنی قرار دادن مهره‌های میانی کمر در وضعیت کاملاً مستقیم است. در این حالت نکته مهم حالت شانه‌ها است. در وضعیت فوق، شانه‌ها کاملاً افتاده و در نتیجه مهره‌های ناحیه میانی که به سمت خارج حرکت کرده و عمودی قرار می‌گیرند.

عمل حرکت دادن سینه به سمت داخل و کشش پشت یا کمر جهت آرامش بخشیدن به قلب و ریه است. قلب انسان فعالیتهای فکری و مغزی و احساسی را

کنترل کرده و وظیفه چرخهٔ جریان خون را برعهده دارد. هنگامی‌که حفره سینه‌ای وسیع و جادار گشته و کمر به حالت مستقیم و راست قرار گرفت. قلب و ذهن آرام و ریه تمیز شده و از حرارت و گرما خالی می‌شوند. این حالت باعث استراحت کمر و سینه می‌شود که خود عامل مهمی برای ارتباط کانالهای «رن» و «دو» است.

افتادن شانه‌ها: برای ایجاد این حالت لازم است که آرنج‌ها را به آرامی و به مقدار کمی خم کنیم بطوریکه در ناحیه آرنج احساس افتادن بوجود آید. سپس شانه‌ها را به آرامی رها می‌کنیم. عمل افتادن شانه‌ها نیاز به یک حالت تعلیق دارد، در غیر اینصورت احساس تحت فشار قرار داشتن در ناحیه شانه و آرنج بوجود می‌آید.

گود یا توخالی کردن زیربغل: برای افتادن شانه‌ها لازم است که زیربغل را گود کنیم. برای رسیدن به این منظور نکته مهم حرکت دادن آرنج‌ها به سمت بیرون و چپ و راست است. هنگامی‌که زیربغل حالت گودی را حفظ کرد، آنگاه نیروی چی و خون موجود در اندامهای فوقانی به راحتی و آزادی جریان می‌یابند.

آرامش و استراحت مچ دست: این حالت شامل استراحت و آرامش مچ دست، گود کردن کف دست و جمع شدن راحت انگشتان است. استراحت و آرامش مچ دست باعث می‌شود تا نقطه «شو» (Shu) در مچ با انگشتان ارتباط برقرار کند. گود کردن کف دست و جمع شدن انگشتان، باعث ایجاد حالت کشیدگی طبیعی دست و انحنا می‌شود. در این وضعیت باید از سفت و سخت شدن مچ و انگشتان دست جلوگیری کرد.

چهار عنوان ذکر شده فوق موجب تنظیم شش کانال شامل سه کانال یانگ و سه کانال یین در دست می‌شود. لذا چی و خون می‌توانند به راحتی بر این قسمت حرکت کرده که این جریان باعث ایجاد سبکی و راحتی در اندامهای فوقانی می‌شود. ما بخوبی می‌دانیم که دست نقش مهمی را در تاریخ تکامل تدریجی انسان بازی می‌کند. تأثیر متقابل دست و مغز بطور دائم، ارتباط بین این

دو عضو را نزدیکتر می‌کند.

در تئوری چی‌کنگ، این جمله که (دست یک پرچم است) کمک زیادی به توضیح و تشریح عمل هدایت و رهبری دست می‌کند. برخی تجربیات عملی نشاندهنده این مطلب است که دلایلی برای اثبات اثر فعالیتهای مغزی و فکری بر روی بیوالکتریسیته دست وجود دارد.

معلق بودن سر: این حالت به معنی قرار دادن سر در وضعیت معلق است. که بطور کلی حالت تعلیق فضا یا جای خالی را ایجاد می‌کند. وقتی حالت تعلیق ایجاد شد، سر باید وسط و کاملا راست نگه داشته شود. در این حالت نه‌تنها کل بدن در حالت مناسبی قرار می‌گیرد، بلکه باعث می‌شود تا جریان خون و نیروی چی به سمت بالا حرکت کرده و فکر و ذهن و مغز را تغذیه می‌کند. بنابراین مکانیسم روح و روان که کلیه فعالیتهای فیزیکی را کنترل می‌کند، تقویت می‌شود.

چنگکی کردن صورت: این حالت به معنی جمع کردن صورت است. تنها در هنگامی‌که صورت جمع گردد. نقطهٔ «بی‌هویی» (Beihui) واقع بر روی سر به صورت معلق درآمده و تنفس به حالت آزاد نگه داشته می‌شود.

چشم بسته: در این حالت چشمان مانند پرده‌ای که پائین کشیده شده بسته می‌شوند. پلکهای فوقانی بایستی بدون هیچگونه فشاری بسته شوند زیرا فشار و سختی روی پلکها باعث ایجاد تنش در پلکهای فوقانی و تحتانی می‌شود. در حالیکه پلکها بسته‌اند، چشمهای شما بایستی بطور افقی به دوردستها خیره شوند. این عمل باعث تنظیم فشار وریدی در حفره جمجمه‌ای می‌شود.

لب بسته: به آهنگی و آرامی لبها و دندانها را در حالت و وضعیت گاز گرفتن ببندید. این عمل متدی برای افزایش «یانگ» در تمرین چی‌کنگ است. بستن لب‌ها مانع از خروج چی درونی به بیرون می‌شود.

تماس زبان با سق دهان: این حالت در واقع نیاز به تماس نوک زبان با برجستگی دندانهای فوقانی بدون هیچگونه فشار یا نیرویی دارد. یکی از اعمال

این حالت ایجاد پل است. عمل ساختن پل اینست که کانال «رن» با کانال «دو» مرتبط شوند. کانال «رن» مسؤول تمام کانالهای یین است که از «بائوگونگ» (Baogong) (این محل در خانم‌ها در منطقه رحِم است) شروع شده، سپس به سمت بالا به «هوئی‌یین» (Huiyin) برگشته و از میان «گوان یوان» (Guon Yuan) و «چی‌هایی» (Qihai) عبور کرده و در نهایت به «چنگ جی آنگ» (Cheng Jiang) کانال «دو» کلیه کانالهای یانگ را کنترل می‌کند: این کانال نیز از انتهایی‌ترین ناحیه تحتانی نقطه «شو» (Shu) شروع شده و به «جی‌لی» (Jili) پیوسته و به بالا و به «فنگ‌فو» (Fengfu)، «بائی‌هویی» (Baihui) و سپس از طریق پیشانی به پل بینی می‌رسد. هنگامی‌که این دو کانال با یکدیگر مرتبط شدند تعویض «یین و یانگ» صورت می‌گیرد. این عمل باعث کاهش بیماریها و افزایش طول عمر می‌گردد. یکی از این دو کانال در بینی خاتمه یافته و دیگری نیز به دهان ختم می‌گردد و زبان این دو کانال را به یکدیگر مرتبط می‌کند و به همین دلیل است که به زبان اصطلاحاً پل ارتباط می‌گویند. در ضمن نقاط «جین ذین» (Jin Zin) و «یوئه» (Yuye) و «های کوان» (Hai Guan) نیز هستند که در هنگام تماس زبان با سق دهان باعث افزایش بزاق دهان می‌شود. این بزاق شامل انواع زیادی آنزیم است که نه‌تنها به هضم غذا کمک می‌کند بلکه از لحاظ فیزیولوژیکی نیز منافع زیادی دارد که در زمانهای قدیم در چین باستان آنرا آب خدایان می‌نامیدند.

آنچه که در مطالب فوق ذکر شد در واقع حالت آرامش و ایستادن در هیجده عنوان بود که نکات مهم و اصلی در «دائوئین» است. هدف از استراحت و آرامش رسیدن به حالت سکون و سکوت است. هدف اصلی این حرکات هدایت جریان چی در کانالها است که مهمترین و اساسی‌ترین تکنیک‌های پایه در تمرین و فراگیری دست‌یابی به انرژی است.

سه فرم دم و بازدم عمیق

هدف از سه فرم دم و بازدم عمیق، تنظیم علائم حاصله توسط افزایش «یانگ» و کاهش «یین» است که بوسیله علامت قدرت و نیرو در قسمتهای فوقانی و ضعف در قسمتهای تحتانی در هنگام تمرین تنفس عمیق و یکنواخت و دائوئین مشخص می‌شود. به زبان فیزیولوژی، بازدم عمیق می‌تواند باعث تحریک اعصاب «پاراسمپاتیک» می‌شود. تحریک اعصاب پاراسمپاتیک عروق خونی را منقبض ساخته و فشار خون را افزایش می‌دهد.

تناوب بین دم و بازدم عمیق باعی ایجاد «دیاستول» و «سیستول» عروق خونی گشته و قابلیت ارتجاعی و «الاستیستیه» و دیواره‌های عروق را افزایش می‌دهد. این عمل می‌تواند باعث ملایم کردن حالت تحریک و برانگیختگی اعصاب «سمپاتیک» و «پاراسمپاتیک» شده و بنابراین اعصاب نباتی را تنظیم می‌کنند. لذا در آنالیز و تجزیه و تحلیل اثرات چی‌کنگ، مکانیسم کاهش و تنزل در سه فرم دم و بازدم به مراتب قوی‌تر از مکانیسم افزایش یا صعود کلیه حالات رو به پایین هستند. فعالیتهای مغزی که تحت تأثیر این وضعیتها و حالات قرار گرفته‌اند نیز بطور عموم رو به پایین هستند.

همانگونه که بازدم عمیق به نگاه داشتن حرکت رو به پایین «یین» کمک می‌کند، دم نیز کمک به نگهداشتن حرکت به رو به بالای یانگ می‌کند که این اعمال دارای اثر آرام‌بخشی بر مغز و فکر و ذهن هستند.

سه فرم باز و بسته

منظور از واژه باز و بسته، باز کردن و بستن چی است که توسط حالات مختلف انجام می‌شود. باز کردن چی توسط حرکت رو به خارج دستها و بازوان است که در عین حال در فعالیتهای مغزی و فکری نیز حالت بازشدگی ایجاد شده

و در ناحیه شکمی نیز حالت انبساط بوجود می‌اید. بستن چی بوسیله حرکت هم‌زمان دستها به سمت ناحیه شکم است. در این حالت ذهن بر روی ناحیه شکمی تمرکز می‌یابد و این در حقیقت همان عملی است که تنفس شکمی نامیده می‌شود. باز کردن یعنی دم که باعث انبساط ناحیه شکمی شده و بستن یعنی بازدم که موجب انقباض ناحیه شکمی می‌شود. انبساط و انقباض ناحیه شکمی باعث تمرکز مغز بر ناحیه شکم و در واقع بر روی «دان تین» است.

دان تین در محل (Qihai) یا (دریای انرژی حیاتی) در محل زیر ناف انسان قرار دارد. اعصاب در این محل «تائی یانگ» (یانگ عمده) هستند. اگر مدت تمرکز مغز بر دان تین طولانی باشد، قوس رفلکس یا عکس‌العمل انرژی در پایانه عصب نوروفلکس «تائی یانگ» که در اطراف دان تین ظاهر شده به وقوع می‌پیوندد.

پس در آن محل عکس‌العمل شرطی بوجود آمده که این حالت باعث می‌شود تا «نوروفلکس تائی یانگ» بیوالکتریسیته‌ای که به اطراف منتشر می‌شود را ایجاد کند. در نتیجه فشار خون در عروق کاهش یافته و بازده قلب افزایش می‌یابد. این عوامل باعث پیشرفت چرخهٔ جریان خون و بهبود تغذیه عمومی شده و بیماریهایی که توسط سوء تغذیه حاصل شده را از این طریق درمان می‌کنند.

عمل دائوئین
در تنظیم و تقویت نیروی چی

عمل تنظیم تنفس و تقویت نیروی چی عبارتست از تنظیم نفس کشیدن و تنفس انرژی حیاتی (چی) به منظور تقویت حیات و وادار ساختن خون و انرژی حیاتی به عملکرد خوب، تا بیماریها کاهش یافته و عمر انسان افزایش یابد.

در بخش پیدایش پنج ارگان جامد در کتاب مکالمهٔ آشنا آمده است کـه: انرژی حیاتی با ریه مرتبط است و ریه انرژی حیاتی را کـنترل مـی‌کند. انـرژی حیاتی توسط تنفس از طریق ریه وارد بدن انسان می‌شود. از سوی دیگر انرژی حیاتی حاصل از تغذیه از طریق طحال به سمت ریه حرکت کـرده و ایـن‌دو در دریای انرژی حیاتی سینه ترکیب شده و ذخیره می‌گردند و این ذخیره را انرژی ضروری می‌نامند.

در کتاب (فاکتورهای شیطانی، محور یا مدار روحی) گفته شده است که: انرژی ضروری در سینه ذخیره شده و توسط بازدم به گلو هدایت می‌شود سپس این انرژی وارد ضربان قلب شده تا فعالیتهای تنفسی را انجام دهد.

پس الگوی چی کنگ در تنظیم تنفس و تجدید قوای حیاتی، بعنوان روش و متد اصلی تنظیم کانالهای ریه عمل کرده و عملکرد و بازده ریه را به بالاترین حد می‌رساند.

ریه بطور خاصی با سایر ارگانهای بدن در ارتباط است. همانطور که قلب انسان چرخش جریان خون را کنترل می‌کند. ریه نیز، انرژی حیاتی را کنترل می‌کند. بدن انسان برای بقاء به انرژی حیاتی و خون و رابطه بین آنها احتیاج دارد. چرخش خون که توسط قلب کنترل می‌شود تنها هنگامی بخوبی عمل خواهد کرد که انرژی ریوی بطور آزادانه جریان یابد. همچنین ریه ارتباط نزدیکی با طحال، شکم، کلیه، مثانه و دروازه حیات دارد. در بخش تئوری ویژه سیستم کانال از کتاب مکالمه آشنا آمده است که: مایع به درون شکم جریان می‌یابد. انرژی حیاتی منتشر شده و به طرف طحال جریان پیدا می‌کند. انرژی طحالی به سوی ریه منتشر شده و محل گذر آب را لاروبی کرده و سپس به طرف پایین و بسوی مثانه جریان پیدا می‌کند. اگر انرژی ریوی در هنگام پایین آمدن دچار مشکل شود. ممکن است این انرژی در جهت عکس به سمت بالا رفته و ایجاد سرفه و تنگی تنفس بنماید.

چنانچه متابولیسم مایع تحت تأثیر قرار گیرد ممکن است باعث نگهداری یا کاهش و یا قطع ادار شده و «اِدِم» ایجاد شود. کلیه‌ها در متابولیسم مایع نقش مهمی را بازی می‌کنند. با پائین رفتن انرژی ریوی، مایع به سوی کلیه‌ها جریان می‌یابد. بخشی از مایعی که به درون کلیه‌ها جریان می‌یابد کدر است. قسمت کدر این مایع از طریق مثانه به بیرون از بدن رانده می‌شود و بخش زلال آن در بخش (Triple Warmer) به انرژی حیاتی تبدیل می‌شود. سپس این انرژی به سمت بالا و بسوی ریه حرکت کرده تا در آن محل طی فعل و انفعالات چرخه‌ای به آب تبدیل شده و مجدداً به سوی کلیه حرکت نماید. این چرخه بالانس متابولیسم مایع بدن را در حالت ثابت نگه می‌دارد. دروازه حیات، آتش معاون

(The Prime - Minister Fire) گرم‌کننده سه‌تایی (Triple Warmer) نیز خوانده می‌شود. نقص حرارت در بخش گرم‌کننده سه‌تایی منجر به تشکیل ناموفق انرژی حیاتی شده و بلوکه شدن یا مسدود شدن محل گذر و عبور آب ممکن است باعث «ادم»، بیماریهای نگهداری و قطع ادراری، «فلگم» (Phlegm)، سوء هاضمه و تنگی نفس می‌گردد. در عین حال عوارض دیگری نیز وجود دارد که موجب تنگی نفس می‌گردد مانند نقص در انرژی کلیوی در کمک به ریه در تنظیم تنفس و «استازیس» Stasis (توقف خون یا مایعات دیگر در بدن) انرژی ریوی ایجاد شده توسط انسداد محل گذر آب.

بنابراین در طبقه‌بندی مشکلات پزشکی، از دروازه حیات بعنوان دروازه تنفس و منبع گرم‌کننده سه‌تایی نام برده شده است. دوازه حیات کلیه کیفیات فطری و ذاتی را تحت کنترل قرار می‌دهند. برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که دروازهٔ حیات بر روی قسمت راست کلیه چپ قرار دارد و برخی دیگر معتقدند که این دروازه بین دو کلیه واقع شده است.

طبق نظریه دیگری دروازه حیات دو جنبه عملی یین طحالی و یانگ طحالی است. انرژی نخستین یا اولیه قبل از تولد نیاز دارد که بطور مداوم توسط انرژی پس از تولد پشتیبانی شود. انرژی زمینی و بهشتی پس از تولد بستگی به چرخش نرم و هموار انرژی ریوی دارد. بنابراین تنظیم تنفس و تقویت ریه برای تجدید قوای پیش از تولد است که باعث افزایش انرژی اولیه می‌گردد. این تکنیک چی‌کنگ برای تنظیم انرژی حیاتی و خون عمل کرده و انرژی اولیه را تقویت و تغذیه می‌کند. سندرم (Syndrom) یا بیماری ضعف بدن را می‌بایستی بوسیله نیرو و قوت دادن و تصفیه کردن درمان نمود. سرطان و «تومور» به Syndrom قوت و نیرو بستگی دارد که بوسیله راکد شدن انرژی حیاتی و توقف «استازیس» خونی ایجاد می‌گردد. این تکنیک دارای اثر ویژه‌ای است و در صورتی‌که بوسیله تغییر سرعت تکنیک «دائویین» ایجاد گردد می‌تواند بعنوان درمان Syndrom نیرو و

قدرت و تجدید قوای انرژی اولیه عمل کند. اصول اولیه و اساسی در تنظیم تنفس و تجدید قوای «چی»، تنفس در انرژی سالم زمینی و آسمانی است. برای غنی‌سازی انرژی اولیه توسط تنفس، دم بیشتر و بازدم کمتری را نیاز دارد. پس تکنیک «دائوییِن» تنفس عمدتاً تحت عنوان دو دم و یک بازدم پایه‌ریزی شده است. در روش «دَمِش» دم و بازدم از بینی انجام می‌گیرد. زیرا بینی مجرای ریه است. در فصل طریقه پالسی (Puls - Style) از کتاب مدار یا محور روحی آمده است که: انرژی ریه بطرف بینی هدایت می‌شود و بیمار ریوی معمولاً دارای گرفتگی بینی می‌باشد. اگر بیماری که مبتلا به بیماری ریوی است تنفس سریع داشته باشد احتمالاً علائم بادبزنی شدن پره‌های بینی در وی مشاهده خواهد شد. پس روش دَمِشی که برای استفاده حفره بینی طراحی شده است بر تقویت بینی و گسترش انرژی محدود شدهٔ ریوی تکیه دارد. عمل وضعیتی دائوئین در تنظیم تنفس و تجدید قوای انرژی حیاتی عمدتاً بر حرکات دست و باز و بطرف چپ و راست است که در این وضعیت چرخش انرژی حیاتی در کانال ریه دست «تائی‌ئین» و کانال روده بزرگ است. «یانگ مینگ» تقویت می‌شود. «این دو کانال رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند». در همان زمان، لازم است که شست پا در وضعیتی که پاشنه‌های پا به زمین چسبیده است، از زمین بلند شود تا باعث تحریک کانال «یین‌کیو» و کانال «یانگ‌کیو» شده و مانند عمل کانال کلیه و مثانه، عملکرد فیزیکی بدن را تقویت کند.

تنظیم تنفس و تجدید قوای «چی» دارای چهار نوع تکنیک «دائوییِن» است که علا وه بر آنچه در بالا ذکر شد، دارای اثرات زیر است:

روش دَمِش با قدم‌های ثابت

حرکت کردن با قدم برداشتن بطرف خارج یا بیرون بایستی ابتدا بر روی پای راست و سپس بر روی پای چپ در حالیکه شست پاها بالا نگه داشته

می‌شود انجام شود. این عمل به تعداد ۹ مرتبه انجام شده و عمل اصلی و عمده آن کاهش انرژی ریوی و هدایت حرارت جانشین از دروازه حیات به منظور افزایش این نیرو و در نهایت گرم کردن انرژی ریوی است.

روش تقویت کلیه

این روش از روش‌های عمده و اساسی تکنیک چی‌کنگ برای تنظیم و تقویت و تجدید قوای انرژی حیاتی است.

روش تقویت ریه، کبد و طحال

بر اساس روش تقویت کلیه، شست و انگشت نشانه با یکدیگر اصطکاک پیدا کرده و در نتیجه بین نقطه «شائوشانگ» و «شائویانگ» اصطکاک بوجود می‌آید تا موجب جریان یافتن انرژی حیاتی در طول کانال ریوی و روده بزرگ شود که این عمل موجب تقویت ریه است.

هنگام راه رفتن در حال بالا نگهداشتن شست پاها، اجازه دهید تا انگشت شست شما با زمین تماس پیدا کند تا نقطه «یین‌بائی» و نقطه «دادون» (Dadun) واقع بر انگشت شست را تحریک کرده و انرژی درونی را پیشرفت دهد. سپس انرژی درونی بطرف بالا و در طول کانال کبد و طحال جریان می‌یابد. بنابراین انرژی درونی این دو کانال تقویت شده و در نتیجه ریه و طحال تقویت می‌گردند.

روش تقویت قلب

این روش به حالت راه رفتن با قدم‌های نسبتاً آرام و آهسته است. در مرحله سوم انگشت میانی هر دست ناحیه مرکزی کف دست را لمس می‌کند. این عمل موجب تحریک نقطه «زونگ چونگ» (Zhong-Chong Piont) شده و جریان انرژی داخلی در طول کانال «پری کاردیوم» تقویت می‌شود.

عمل دائویین انتقال با انگشت شست پای افراشته و بالا نگه داشته و الگوی تغییر و تبدیل

یکی از تکنیکهای ضروری و اصلی خوددرمانی با انرژی، انتقال با شست پای افراشته و الگوی تغییر و تبدیل انرژی است که شامل سه عنوان است.

۱ ـ بالا بردن، افتادن، باز کردن و بستن سه «دان تین».

۲ ـ راه رفتن آهسته در حالیکه شست پا بالا نگه داشته شده و وارد کردن انرژی حیاتی به برگشت به دان تین.

۳ ـ وزیدن یا مشت و مال دادن ناحیه شکمی

باز و بسته کردن در سه‌دان تین

تکنیک این روش باز و بسته کردن درب هر یک از سه نقطه به تعداد یک مرتبه است. این سه نقطه عبارت است از (دان‌تین فوقانی ین‌تانک) (دان‌تین میانی چی‌هائی) و (دان‌تین تحتانی هوئی‌ئین)، عمل دائوئین باز و بسته کردن دان‌تین فوقانی بدین صورت است که به یانگ اجازه دهد تا به سمت بالا و به مجاری‌ها رفته و بر سطح بدن عمل نماید. هنگامی‌که یانگ به سمت بالا حرکت نماید آرام بوده و به تسکین فکر و ذهن کمک می‌نماید. عمل کردن بر سطح بدن به معنی استفاده از تنفس بدن به منظور دم انرژی آسمانی برای فکر و ذهنی آرام و تنظیم بدن و چهار اندام فوقانی و تحتانی (دست‌ها و پاها) و قابل ارتجاع کردن تاندون‌ها است.

هدف از باز و بسته کردن دان تین میانی و تحتانی اینست که، یین کدر و ناخالص را کاهش داده و موجب ذخیره انرژی حیاتی شود. قسمت پایین کمر متعلق به یین است کلیه، تنها ارگان ذخیره عصاره انرژی حیاتی نیست بلکه تمام پنج ارگان جامد بدن این عمل را انجام می‌دهند. لذا این گفته که: یین چیزی است

که عصاره انرژی حیاتی را بسیار عالی ذخیره می‌کند. همچنان پابرجا خواهد بود. و یانگ چیزی است که بدن را در مقابل عوامل خارجی نگهداری و محافظت می‌کند.

مقدار کافی یین سبب پیدایش یانگ می‌شود و مقدار کافی یانگ سبب تقویت یین می‌گردد. هنگامی‌که یین و یانگ در حالت تعادل باشند، تاندون و نبض در حالت هماهنگی عمل کرده و ساختمان استخوانها سفت و محکم شده و خون و انرژی حیاتی براحتی و آزادانه جریان خواهند داشت.

کاربرد تئوری طب سنتی چین در رابطه با چی‌کنگ را می‌توان برحسب تکنیک دائوئین در چهار قسمت بیان کرد: ۱) بالا رفتن، ۲) افتادن، ۳) باز کردن، ۴) بستن.

بالا رفتن به معنی صعود انرژی حیاتی و افتادن یعنی پایین رفتن و نزول آن است.

در حین صعود و نزول و بسط یافتن و فرو نشاندن، انرژی حیاتی می‌تواند تنظیم، نرم و راحت، تجدید قوا و کامل گردد. بنابراین، افرادی که فعالیت نزولی انرژی حیاتی آنان بیش از حد معمول است (همچون بیماران فشار خونی)، آنان بایستی دستهایشان را در حالیکه کف دست رو به پائین است، بسرعت از دو سوی بدن به سمت بالا حرکت داده و هنگامی‌که دستها به سمت پائین حرکت می‌کنند. دو نوک انگشتان میانی بایستی در حالی‌که کف دستها رو به پائین است یکدیگر را لمس کرده و به آهستگی در طول قسمت قدامی بدن رو به پائین حرکت کنند. این عمل باعث هدایت و القاء مکانیسم انرژی حیاتی شده و آن را پایین می‌آورد.

افرادی که یین و یانگ آنان نامتعادل است (مانند بیماران دارای ضعف‌های عصبی) بایستی کف دستهایشان را بسوی بدن یا رو به بالا گرفته و در جهت رو به بالا حرکت داده و هنگامی‌که رو به پائین حرکت می‌دهند باید کف دستان را رو به پائین بگیرند. این عمل بایستی با سرعتی یکنواخت انجام شود تا باعث هدایت

یانگ شده و آن را بالا برده و افزایش دهد. در این حالت یین پائین آمـده و در نتیجه باعث بالانس بین یین و یانگ می‌گردد.

افرادی که دارای نقص کاهش و پایین رفتن انرژی حیاتی هستند (مـانند بیماریهای دارای پرولاپس احشاء بدن (Prolapse of the Viscera) بـایستی هنگام حرکت دادن کف دستها، آنان را رو به بالا نگه داشته و با فاصله نزدیکی از بدن بالا برند. هنگامی‌که دستان را به سمت پائین حرکت می‌دهند بایستی آنان را سریعاً از بدن دور گردانند. تا باعث دوری جستن از جریان زیاد رو به پائین و در نتیجه دائوئین شده و در عین حال بر جریان رو به بالا اثر گذارد. بطور خلاصه بستن باز کردن هر سه دان‌تین‌ها می‌تواند باعث تنظیم سندرم یـا بـیماری بـیش ازحد کافی و بیماری یا سندرم ایجاد شده توسط عدم تعادل بین قسمتهای فوقانی و تحتانی و داخلی و خارجی بدن گردد.

باز و بسته کردن درب سه دان‌تین‌ها بایستی به صورتی انجام شود که یکبار در چهار جهت مشرق، شمال، مغرب و جنوب و یک مرتبه به ترتیب در جهات جنوب، غرب، شمال و شرق انجام شود. زیرا جریان انرژی درونی در بدن انسان مانند اتمسفر طبیعت، به گونهٔ بسیار پیچیده‌ای جریان داشته و تـنظیم مشـخصی دارد.

در صبح زود خورشید در آسمان مشرق طلوع می‌کند. انرژی چی از شرق که «شائویانگ» نامیده می‌شود. انرژی است که تولد را کنترل می‌کند. در هنگام ظهر تابش خورشید از جنوب است. انرژی از جنوب کـه «لائـویانگ» نـامیده می‌شود، انرژی است که رشد و نمو را کنترل می‌کند. در بعدازظهر خـورشید بـه سمت غرب حرکت می‌کند. انرژی از غرب که «شائوئین» نامیده می‌شود انرژی است که انقباض بافتها و کنترل جریان خون و ترشحات داخلی را برعهده دارد. هنگام غروب خورشید در شمال غروب می‌کند. انرژی از شمال که «لائـوئین» نامیده می‌شود، انرژی است که ذخیره‌سازی را کنترل می‌کند. (منظور اینست که

خورشید در مغرب شروع به غروب کردن می‌کند. در شمال کاملاً از دید محو می‌گردد)

انرژی درون بدن انسان هم مانند طبیعت جریان می‌یابد. انرژی کبد متعلق به «شائویانگ» می‌باشد. انرژی قلب تعلق به «لائویانگ»، انرژی از جنوب که رشد و نمو را کنترل می‌کند. در مورد انرژی ریه متعلق به «شائوئین»، انرژی از غرب که خون و ترشحات داخلی و انقباضات بافتها را کنترل می‌کند، است و انرژی کلیه تعلق به «لائوئین» دارد.

انرژیهایی که در بالا برشمردیم بطور دائم و پی در پی تعویض می‌گردند، به عنوان مثال بالا رفتن یا افزایش سریع انرژی قلب بایستی بوسیله انرژی کلیه که دارای عمل پائین آورندگی یا کاهش قوی است محدود و تعدیل گردد. افزایش تمایل انرژی کلیه به انقباض و نزول نیز باید توسط نیرویی که سریعاً افزایش می‌یابد تعدیل شود.

پس به عبارت دیگر این انرژی‌ها یکدیگر را محدود و تعدیل نموده و باعث می‌شوند تا از پدیدهٔ قوت و نیرو مانند فشار رو به پایین بیش از حد، سرما و گرما و فعالیت بیش از حد جلوگیری گردد.

بنا به موقعیت‌ها و محل‌های مختلف اعضاء بدن، انرژی قلب در بالا، انرژی کلیه در پایین، انرژی کبد در سمت چپ و انرژی ریه در سمت راست است. برای بدن انسان ضروری است که بین انرژی‌های درونی قسمت فوقانی و تحتانی و قسمت چپ و راست تعویض‌هایی صورت گیرد. انرژی‌های درونی دارای شاخصهای متفاوتی هستند. انرژی قلب مانند آتش است. انرژی کلیه مانند آب است. انرژی کبد مثل چوب و انرژی ریه همانند طلا است[1]. در درون بدن انسان، لازم است که آب و آتش بر اعمال یکدیگر اثر کنند و طلا و چوب تعویض شده و با هم مخلوط گردند و بیامیزند. البته هر گونه تعویض و تبدیلی در این خصوص

---

۱. این تشبیهات فرضی بوده و در طب سنتی چینی به کار می‌رود.

چه بین قسمت‌های فوقانی و تحتانی و چه قسمتهای چپ و راست و بین طلا و چوب، نیاز به نوعی انرژی حیاتی دارد که بطور مداوم و مستمر جریان یـابد و عمل انتقال و تبدیل را انجام دهد. این انرژی حیاتی، انرژی طحال در بدن انسان است. انرژی طحال از انحراف به مسیرهای غلط مبرّی است. این انرژی نه‌تنها به عنوان انواع مختلف انرژی‌های حیاتی عمل می‌کند بلکه می‌تواند آنان را پس از تعویض و تبدیل به بیرون هدایت کند. بدین‌ترتیب آنها را از تشـویق و تـرغیب یکدیگر یا مورد استفاده قرار دادن و فرو نشاندن یا منع یکدیگر بازمی‌دارد. با این عمل انرژی یین ملایم باقی مانده و انرژی یانگ محکم و سخت می‌گردد. بنابراین روح که فعالیتهای حیاتی را فرمان می‌دهد و عصاره و جوهره‌ای که مواد را برای فعالیتهای حیاتی نگهداری می‌کند در حالت پابرجا و نرمال باقی می‌مانند.

روش راه رفتن آهسته و بالا بردن انگشت شست پا

در مباحث قبل در رابطه با عمل بالا بردن شست پا توضیح دادیم. هدف از بالا بردن انگشت شست پا تقویت کـانال «یـین شـیائو» (Yin Xiaa) و کـانال «یانگ گیائو» است. در این مبحث در نظر داریم تا راجع به عمل بالا بردن انگشت شست پا و راه رفتن بطور آهسته بحث کنیم. دلیل راه رفتن آهسته در حال بالا بودن شست پا به لحاظ طبیعت ملایم طحال است. طحال درون ناحیه شکمی قرار گرفته است و کانالهای آن به شکم مرتبط بوده و رابطه نزدیکی با آن دارد. عمل فیزیولوژیکی طحال در رابطه با کنترل خون و دور کردن بلغم و تـقویت انـرژی حیاتی است. همچنین این عضو نـقش مـوثری در رشـد عـضلات دارد. لذا در زمانهای گذشته به طحال و شکم منشاء انرژی پس از تولد می‌گفتند. بـه هـمین علت دخالت طحال در فعالیتهای ناشی از افراط و تفریط، حرکت دستها و پاها باعث تقویت این عضو شده و به همین خاطر عمل بالا بردن شست پاها و حرکت آزادانه دستها برای این وضعیت از تمرینات چی‌کنگ درمانی انتخاب شده است.

نشانه‌های بروز اشکال در طحال معمولاً عبارتند از سوء هاضمه، اسهال آبکی، لاغری و ضعف عضلات، چروک شدن پوست دستها و پاها، پیدایش خون در مدفوع و طولانی شدن دوره قاعدگی در زنان و در نهایت کاهش انرژی طحال اغلب هنگامی‌که کلیه کنترل خود را بر آن از دست می‌دهد بروز می‌کند.

عمل راه رفتن آهسته و بالا نگهداشتن شست پا نه‌تنها باعث تقویت اعمال فیزیولوژیکی طحال و دائوئین وضعیتی می‌شود. بلکه در دائوئین دِماغی نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند.

طحال بگونه بسیار نزدیکی با ارگانهای جامد و توخالی بدن در ارتباط است و ارتباط آن با قلب حتی بیش از سایر ارگانها است. هنگامی‌که کانالهای قلب قدرتمند باشند. کانالهای طحال نیز قوی‌تر شده و عمل خود را بطور نرمال انجام می‌دهند. قلب فعالیتهای احساسی و فکری ما را کنترل می‌کند. به همین خاطر دائوئین مغزی یا دِماغی نقش مهمتری را در تمرین چی‌کنگ با شست پای بالا بازی می‌کند.

برگرداندن انرژی حیاتی
به تان‌تین و ماساژ ناحیه شکمی

برگرداندن انرژی حیاتی به دان تین معمولاً شامل ۲ فرم از تمرینات چی‌کنگ می‌شود که عبارتند از:

۱ ـ باز و بسته کردن دان تین فوقانی و میانی

۲ ـ ماساژ ناحیه شکمی

۱ ـ باز و بسته کردن و بستن دو دان تین فوقانی و میانی

باز و بسته کردن دان تین‌ها مانند باز و بسته کردن سه دان تین که در مباحث قبل ذکر شد دارای عمل تسکین‌دهندگی است. شما در این وضعیت باید در حالت آرامش و سکون باشید. اگر در این حالت توسط چیزی در محیط خارج برای شما مزاحمتی ایجاد شد، می‌توانید با انجام چند مرتبه عمل باز و بسته کردن تان تین‌ها یا ۲ دان تین به آرامش و تسکین فکر و ذهن خود بپردازید. عمل باز و بسته کردن در تان تین میانی باعث محافظت از ارگانهای جامد و توخالی بدن و

برگرداندن انرژی حیاتی به دان تین می‌شود.

۲ ـ عمل ماساژ ناحیه شکمی

عمل ماساژ ناحیه شکمی، ۳۶ بار در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۴ بار برخلاف جهت عقربه‌های ساعت است. این عمل نه تنها با شکل و وضعیت فعالیتهای عملی انرژی حیاتی منطبق می‌شود. بلکه باعث برگرداندن انرژی حیاتی به تان تین نیز می‌گردد.

(کشف مکانیزم الگوی تعویض یا تبدیل و حمل و نقل در حالت بالا نگه داشتن انگشت شصت پا) برای کشف مکانیسم‌های چی کنگ بر مبنای فیزیولوژی است و مکانیسم نقل و انتقال در حالت بالا بودن انگشت شصت پا و الگوی تغییر و تبدیل را می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد.

۱ ـ مکانیسم دائوئین مغزی یا دماغی

هنگامی که فکر و ذهن را بر «چی‌هائی» (Qihai) (دریای انرژی حیاتی) متمرکز می‌کنیم. اطراف موضع پوست و «نوروپلکس» تای یانگ زیر آن تحریک شده و نوعی رفلکس را ایجاد می‌کند. به زبان فیزیولوژیکی، چی‌هائی به اعصاب نباتی مرتبط است که این اعصاب عبارت از اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک واقع در قسمت احشایی بدن مانند: کلیه و پانکراس، روده، کبد، طحال و شکم است.

«رپستور» یا گیرنده‌های این اعصاب به مرکز اعصاب مذکور و به قسمتهای اثر گذارنده، اعمال انتقال پیام را انجام می‌دهند و در نهایت بخش «کورتکس» مخ نیز در این رفلکس خودکار و بدور از اراده شرکت می‌کند که این همان عمل فیزیولوژیک دائوئین مغزی است.

۲ ـ مکانیسم دائوئین تنفسی

هنگام دم و بازدم عمیق، در بازدم مقدار زیادی دی اکسیدکربن را خارج می‌کنیم که این عمل باعث تحریک اعصاب پاراسمپاتیک و انبساط مویرگی در قسمت شکم می‌گردد و در دم عمیق نیز اکسیژن زیادی وارد بدن می‌شود که باعث تحریک اعصاب سمپاتیک و در نتیجه باعث تحریک عروق خونی و انقباض آنها شده و در نهایت موجب افزایش فشار خون می‌شود و ادامه این عمل باعث تقویت ضربان قلب و تقویت عضلات قلب و گردش خون و درمان ناراحتی‌های قلبی می‌شود.

۳ ـ مکانیسم دائوئین وضعیتی

هنگامی که بدن در حال فعالیت است. انقباض و فشار حاصله بر عضلات و استخوانها موجب می‌شود که به علت وجود دریچه‌های سیاهرگی، خون قادر به برگشت نبوده که این همان عمل پمپاژ عضلانی است. عمل باز و بسته کردن که در مباحث قبل توضیح داده شد. همراه با حرکات بالا رفتن و افتادن و پرت کردن به عقب و جلوی دست و پا و حرکات پاندولی، همگی عواملی برای ایجاد تحریک پمپاژ عضلانی است. این مکانیسم در جهت بالا نگهداشتن انگشت شصت پا نیز انجام می‌شود.

دائوئین مغزی
متدی برای تنظیم قلب

تنظیم قلب یعنی تنظیم فکر و ذهن که در حقیقت به معنی تـنظیم بـخش کورتکس مخ به منظور احیاء بخشی از آن است که حالت بالانس ندارد.

۱ ـ عمل تنظیم قلب
به منظور تقویت ۵ ارگان جامد بدن

آشفتگی در قلب می‌تواند سبب آشفتگی در ارگانهای جامد بدن شـود و فقط تحت فرمان واحد و صحیح قلب است که ۵ ارگان جامد و ۶ ارگان تو خالی می‌توانند یکدیگر را حمایت کرده و با هم همکاری کنند و در نهایت فـعالیتهای حیاتی بدن را بدرستی انجام دهند.

فکر کردن و سایر فعالیتهای ذهنی به بخش کورتکس مخ مربوط می‌شود. اگر ذهن و فکر آشفته و مضطرب باشد و بخصوص اگر مدت این امر طولانی شود. سبب ایجاد ناهنجاریهای متفاوتی در سیستم عصبی بدن می‌گردد. سلسله اعصاب

در بدن نقش مهمی را در تنظیم ارگانها ایفا می‌کند. این سیستم تغییرات محیط خارجی را حس می‌کند و بدن را برای مقابله با این تغییرات آماده کرده و آن را طوری تنظیم می‌کند تا بدن بتواند خود را با شرایط مختلف سازگار نماید. در طب سنتی قدیم چین عقیده بر این بوده است که قلب محل ذخیره روح است و فعالیتهای فکری و حسی را کنترل می‌کند و در نتیجه هنگامی که قلب دچار ناهنجاری گردد فعالیتهای فکری و حسی از کنترل خارج می‌شود. از طرفی چون قلب وظیفه کنترل جریان خون را برعهده دارد. لذا اگر مشکلی در عروق خونی پیش آید در نهایت باعث می‌شود که در فعالیتهای فکری نیز اختلالاتی بروز کند که این امر در پزشکی امروز نیز ثابت شده است.

۲ ـ عمل رفلکس وضعیتی و قوس وضعیتی

قوس رفلکس عصب شامل ۵ بخش است: ۱) دریافت کننده یا «رسپتور» ۲) عصب نزدیک به مرکز ۳) مرکز عصب ۴) عصب دور از مرکز ۵) عصب اثرگذارنده.

خود رفلکس نیز به دو دستهٔ وضعیتی و غیر وضعیتی تقسیم‌بندی می‌شود که نوع وضعیتی مربوط به فعالیتهای خودکار و غیر ارادی مانند ترشح بزاق دهان، بازوبسته شدن پلکها و غیره بوده و نوع غیر وضعیتی نوع پیچیده‌تری از عکس‌العمل است که اساس و پایه آن همان نوع وضعیتی است. مانند فکر کردن به مواد غذایی ترش مزه که در نتیجه باعث ترشح بزاق دهان می‌شود.

۳ ـ اثرپذیری غدد مترشحه داخلی یا «اندوکرین» توسط احساسات و حالات

احساسات، بالاخص هیجانات و حالات مختلف می‌تواند باعث افزایش تحریک عصبی گردند که این امر باعث تحریک تولید مواد شیمیایی و

فیزیولوژیکی خاصی می‌گردد. وقتی که شخصی عصبانی یا ترسان باشد «آدرنالین» زیادی برای تحریک سیستم اعصاب سمپاتیک در بدن تولید می‌گردد که در نتیجه ترشح بزاق دهان کم شده و تعداد تنفس و ضربان قلب افزایش می‌یابد تا مقدار کافی جریان خون به تمام بدن برسد که این امر یک عکس‌العمل تدافعی بدن در مقابله با ترس یا عصبانیت است. حال در صورتی که حالتهای ترس یا عصبانیت برای مدت طولانی ادامه یابد، باعث انقباض عروق خونی و «اسپاسم» شریانها شده و در نهایت بدن دچار کم خونی گشته و زخم‌های سیستم گوارشی و بیماری فشار خون بوجود می‌آید. پس هرگونه تداخل و ناهنجاری در ترشح غدد داخلی باعث کاهش سیستم ایمنی بدن می‌گردد.

با توجه به مطالب مذکور می‌توان نتیجه گرفت که اغلب بیماریهای مزمن مربوط به احساسات هیجان‌آمیز و حالات روحی بیمار است که برای درمان آن بایستی ابتدا فشار عصبی وارده بر بیمار را کاهش داد و وی را در محلی آرام و راحت و بی سروصدا که دارای هوای تازه باشد قرار داد. برای ایجاد حالت آرامش فکر و ذهن در چی کنگ از واژه «تنظیم» استفاده می‌شود. در چین باستان تنظیم قلب به معنی قرار دادن فکر یا ذهن نافرمان در حالت آرامش و تسکین است که اغلب افراد می‌توانند با تمرینات چی کنگ براحتی به این حالت دست یابند.

دائوئین تنفسی

هنر نفس کشیدن در تمرینات چی کنگ به نام تنظیم تنفسی معروف است که برای این منظور باید تنفس را بر پایه چی ضروری متمرکز ساخت. منظور از تنفس بر مبنای چی ضروری یعنی ورود مقدار زیادی اکسیژن به درون ریه و بازدم دی اکسیدکربن به محیط خارج است. به همین منظور در زمانهای گذشته چی کنگ را «فوران و پذیرش» می‌نامیدند که منظور از آن، همان فوران و خروج دی اکسید کربن و پذیرش اکسیژن است.

۱ ـ مکانیسم و عمل دائوئین تنفسی

در جریان متابولیسم ما سلولهای بدن به طور مداوم اکسیژن را مصرف و دی اکسید کربن تولید می‌کنند. هرگونه کاهشی در میزان اکسیژن سبب تغییراتی در ارگانهای بدن و عمل آنها خواهد شد. این امر بویژه در بافتهای مغز که بسیار حساس هستند بیشتر اتفاق افتاده و در نهایت موجب تخریب این بافتها و بروز

ناهنجاریهای سیستم عصبی مرکزی می‌گردد. به عبارت دیگر اگر دی اکسیدکربن به موقع و به مقدار کافی از خون خارج نشود. سبب افزایش «اسیدیته» خون می‌گردد.

در حالت استراحت، بدن انسان حدود ۳۰۰ میلی لیتر اکسیژن را تنفس کرده و ۲۵۰ میلی لیتر دی اکسیدکربن را دفع می‌نماید که در فعالیتهایی ورزشی این امر تا ۱۰ مرتبه افزایش پیدا می‌کند. ظرفیت حیاتی در افراد بزرگسال در حدود ۵۰۰ میلی لیتر است که این مقدار در افرادی که در تمرینات چی کنگ مهارت یافته‌اند در حدود ۵۰۰۰ الی ۷۰۰۰ میلی‌لیتر است.

شکّی نیست که این افزایش ظرفیت حیاتی تأثیر بسزایی در متابولیسم بدن انسان دارد.

جریان گردش خون توسط قلب تنظیم می‌شود ولی خون فقط هنگامی می‌تواند به قسمتهای مهم بدن رسیده و عمل متابولیسمی خود را انجام دهد که ریه‌ها بخوبی عمل نمایید. به عبارت دیگر انرژی ریوی بدون اشکال جریان یابد.

عمل دوم ریه‌ها علاوه بر دم و بازدم. انتشار مواد لازم (اکسیژن) برای سلولها، به تمام بدن است که این عمل همان فعالیت ریه و دخالت آن در چی پس از تولد است. بدین سبب است که می‌گوییم ریه‌ها چی را کنترل می‌کنند. حال ممکن است این سوال پیش آید که آیا ریه‌ها بر چی پیش از تولد نیز تأثیری دارند یا خیر؟

در جواب این پرسش باید گفت. با توجه به مکانیسم عمل ریه و کلیه و با توجه به این اصل که کلیه‌ها محل تجمع و انبار کردن چی ضروری بوده و علاوه بر آن عصارهٔ چی قبل از تولد نیز در کلیه‌ها انبار می‌گردد. می‌توان گفت کلیه‌ها و ریه‌ها بطور بسیار نزدیکی به یکدیگر مربوط هستند. چی ذخیره شده در کلیه‌ها توسط چی پس از تولد تکمیل شده تا بتواند نیروی محرکه چی قبل از تولد را به طور کامل راه‌اندازی کند و بدین طریق ریه‌ها نیز بر چی پس از تولد تأثیر

می‌گذارند.

۲ ـ تنظیم تنفس

شمارش تنفس، نگهداشتن تنفس، مشاهده تنفس، برگشت به حالت تنفس، تصفیه تنفس و دنبال کردن تنفس. ۶ راه مختلف برای تنظیم تنفس به منظور آرام کردن فکر و ذهن در درجات مختلف هستند. بنا به نیاز خوددرمانی چی کنگ، شمارش تنفس را می‌توان منطبق ساخته و با آن تطبیق حاصل کرد.

خطای ذهنی در هنگام تمرین را می‌توان در هنگام راه رفتن و توسط شمارش آرام نفس‌ها برطرف ساخت. دنبال کردن تنفس به معنی در نظر داشتن دم و بازدم بدون شمارش آنان است. به روش گوش دادن به تنفس نیز می‌توان عمل تطبیق را انجام داد، ضمن گوش دادن به تنفس خود و صدای آن، به انسان احساس آرامش دست می‌دهد.

علاوه بر موارد مذکور تنظیم تنفس موجب بیداری نیروی چی حقیقی و تنظیم جریان خون و انرژی حیاتی می‌شود.

۳ ـ روش‌های تنظیم تنفس و اعمال آنها

عمل تنظیم تنفس در تمرینات چی کنگ دارای ۶ روش تنفسی دائوئین است که شامل ۱) بازدم ۲) دم ۳) بازدم عمیق ۴) نگهداشتن ۵) دمیدن ۶) آسپیره کردن (از خلق تنفس کردن) است.

دم و بازدم در واقع تنفس نرمال و روزانه است. ولی دم و بازدم در چی کنگ با موارد عادی متفاوت است. در چی کنگ دم و بازدم تحت شرایط آرامش و تسکین انجام می‌شود. بازدم عمیق در چی کنگ به دنبال عمل دم عمیق انجام می‌پذیرد. عمل بازدم عمیق باعث تحریک اعصاب پاراسمپاتیک و گشاد شدن

عروق خونی و در نتیجه کاهش فشار خون و ضربان قلب مـی‌گردد. مـنظور از دمیدن نیز دم و بازدم از راه بینی است که نوعی تنفس که عمق و سـطحی و بـا صدایی خفیف است. که علاوه بر گرم و مرطوب کردن هوای تنفسی قبل از ورود به ریه‌ها، باعث تـحریک غـده هـیپوفیز و در نـتیجه تـقویت و تـنظیم سـیستم «اندوکرین» می‌گردد.

عمل دائوئین وضعیتی
(روش تنظیم بدن)

در تمرینات دست‌یابی به انرژی، وضعیت بدن به گونه‌ای است که انسان در حین انجام تمرینات با آن خو گرفته و منطبق می‌شود. برای حصول بهترین تأثیر در تمرینات چی کنگ، فکر و ذهن بایستی در حالت آرامش بوده و تاندونها و مفاصل نیز در وضعیت راحتی قرار گیرند. در این زمان عضلات و مفاصل بایستی نرم و افتاده و بدور از انقباض و سختی باشند. بطور کلی می‌توان گفت منظور از دائوئین وضعیتی، ایجاد راحتی و آرامش در تاندونها و مفاصل است.

۱ ـ عمل دائو

دائو نقش هدایت و رهبری در خود درمانی با انرژی را برعهده دارد. گفته می‌شود که برای دائو باید بخش کورتکس مخ در وضعیت حفاظتی و بازدارنده (مانند حالت آرامش) باشد. چرا که تنها در این حالت است که انرژی داخلی بطور نرمال جریان پیدا کرده و چرخه گردش خون در بدن براحتی و بدون اختلال

انجام خواهد شد. در نتیجه این عمل دردها و ناراحتی‌های انسان تخفیف پیدا خواهد کرد. در اصطلاح چی کنگ این عمل را بدین صورت بیان می‌کنند که: روح به انرژی حیاتی و انرژی حیاتی نیز به خون فرمان می‌دهد.

دائو یک تکنیک مهم در چی کنگ است و فاکتور مهم در آن داشتن آرامش است. منظور از آرامش این است که فکر و ذهن بایستی در حالت بازدارنده قرار گیرد. در این وضعیت بایستی سعی نمود تا حدالامکان به چیزی فکر نکرد. از لحاظ فیزیکی نیز بدن باید در حالت استراحت و آرامش باشد تا این عمل به آرامش فکر کمک نماید که این حالت را دائوی فیزیکی می‌نامند. البته گفتنی است این حالت نبایستی بازور حاصل شود. بلکه بایستی در اثر استمرار تمرینات، این وضعیت بطور طبیعی ایجاد شود.

۲ ـ عمل یین

یین عاملی است که به رسیدن به حالت آرامش کمک می‌کند. در یک تعریف کلی می‌توان گفت که یین به معنی ادامه حالت استراحت تا آرامش است. حالت استراحت و آرامش در تمرینات کاربرد انرژی در حال حرکت بدست می‌آید و این عمل همان یین است. یین بعنوان عامل کمکی برای دائو است. پس ترکیب دائو و یین، یعنی عبارت دائو یین به معنی ایجاد هر دو حالت آرامش و حرکت توأم با یکدیگر است.

۳ ـ عمل پیام (پیام دست‌ها)

«زنگ ونگ زو» در کتاب علل بیماریهای خود آورده است که: در دوران باستان، پیام نوعی تمرین بدنی محسوب می‌شده است که مفاصل را فعال و اندامهای فوقانی و تحتانی (دست‌ها و پاها) را چابک و سریع می‌کند. وی در فصل

دیگری از این کتاب راجع به پیام دستها گفته است که: پیام دست‌ها بـه تـنهایی می‌تواند عاملی برای درمان امراض باشد و علت آن نیز به خاطر وجود امـواج مادون قرمز و جریان الکتریسیته استاتیک و ذرات بخاراتی است کـه هـمگی از دست، بخصوص کف دستها ساطع می‌گردند. دست‌ها ۶ کانال که شامل ۳ کانال یین و ۳ کانال یانگ است را بهم مربوط می‌کنند. (البته پاها نیز ۶ کانال شامل ۳ کانال یین و ۳ کانال یانگ را بهم مرتبط می‌سازند).

عمل پیام دست‌ها، فعال ساختن مفاصل مچ، کف دست و انگشتان و تقویت آنان از طریق دائوئین است. همچنین این عمل موجب تقویت تمام مفاصل بدن در هماهنگی با حالت بلند شدن انگشت شصت پا می‌باشد. برای تقویت و بکار بردن پیام دست‌ها باید دائوئین دماغی را تجدید قوا کرد.

۴ ـ عمل گام برداری با انگشت شصت پای بالا نگهداشته

گام برداری با انگشت شصت پای بالا، تمرینی است برای مفاصل پا و این عمل می‌تواند بیماریهای ارگانهای جامد را درمان کرده و ضمن بیدار کردن انرژی درونی طحال و کبد، باعث تحریک انرژی درونی بدن می‌شود. این عمل موجب احیاء و تجدید قوای انرژی حیاتی و سیستم گردش خون می‌شود.

با انجام این عمل انرژی درونی خارج شده از کانال یین امکان داخل شدن به کانال یانگ را داشته و انرژی درونی خارج شده از کانال یانگ نیز بـه درون کانال یین حرکت می‌کند. با این جابجایی، کانالها لاروبی شده و یین و یانگ تنظیم می‌شود. بطور عموم انرژی درونی بدن انسان با یین و وضعیت بیماری اشخاص رابطه مستقیم دارد. هر چقدر که این وضعیتها بدتر شود، انرژی درونی بدن نیز در قسمتهای تحتانی بدن کاهش یافته که به آن «سندرم» ضعف می‌گویند. همچنین در قسمتهای فوقانی بدن نیز انرژی درونی بدن افزایش می‌یابد که به این حالت نیز

«سندرم» نیرو و قوت می‌گویند. این وضعیت به علت عدم کفایت انرژی در کانال کبد و کلیه‌ها می‌باشد. علائم سندرم ضعف عبارتند از: کمردرد و درد زانو و خستگی و علائم سندرم نیرو عبارتند از: سرگیجه، دردهای ناشی از حالتهای مالیخولیایی و التهاب.

با انجام تمرینات خاص و راه رفتن در حالتی که انگشت شصت پا به سمت بالا باشد. انرژی کانالهای کبد و کلیه تقویت شده و عوارض فوق بهبود می‌یابند.

۵ ـ عمل الگوی تنظیم «چی» در حالت آرامش و سکون

این تکنیک حرکتی در تمرینات چی کنگ برای به عمل واداشتن نقطه «لائوگونگ» که در وسط کف دست واقع شده، می‌باشد. «لائوگونگ» متعلق به کانال «پری کاردیوم» است که همچون جدارهٔ محافظی قلب را پوشانده است. منظور از این تمرین هماهنگ ساختن قلب و کبد و بهبود جریان گردش خون در بدن است. احیاء و تقویت کانالهای پری‌کاردیوم به معنی احیاء و تقویت قلب است که خود به معنی تقویت چرخه جریان خون در نتیجه تغذیه بهتر کبد است.

کبد تنظیم فعالیت انرژی حیاتی را برعهده دارد در حالی که قلب عمل کنترل فعالیتهای فکری و احساسی را انجام می‌دهد. بروز هرگونه ناراحتی فکری و عصبی باعث اختلال و بروز اشکال در قلب شده که در نهایت سبب بروز ناهنجاری در کبد می‌گردد. از اینرو این دو ارگان رابطه نزدیکی با یکدیگر داشته و هماهنگی بین این دو باعث بهبود وضعیت سلامتی و پیشگیری از بیماری می‌گردد. در نتیجه ورزیده ساختن نقطه «لائوگونگ» سبب درمان قلب و کبد می‌گردد که در طب سنتی چین به این عمل «درمان ریشه بروز بیماری» می‌گویند.

در حالت سکون و آرامش در الگوی تنظیم چی، تمرین مهمترین نقش را ایفا می‌کند. بطور مثال، رها کردن، استراحت کردن و چرخیدن در ناحیه کمر،

فعالیتهایی هستند که موجب تقویت کانال کلیوی می‌شوند. کلیه‌ها محل ذخیره عصاره حیات هستند و از نظر فیزیولوژیکی فقط هنگامی عصاره حیات کلیه، کبد را تغذیه کند. این عضو می‌تواند بطور نرمال به فعالیتهای خود ادامه دهد. در عین حال میزان ذخیره کافی عصاره حیات در کلیه نیز بستگی به میزان ذخیره کافی خون در کبد دارد. پس بروز هرگونه نقص در این امر سبب ایجاد ناراحتی‌های کلیوی می‌شود که این امر در نهایت ایجاد بیماری سندرم ضعف را می‌نماید. از آنجایی که کبد وظیفه تنظیم انرژی حیاتی را بعهده دارد. تنها هنگامی که انرژی کبدی تنظیم بوده و نقصی در آن وجود نداشته باشد. چرخهٔ گردش خون و انرژی حیاتی در بدن به راحتی انجام خواهد شد. اگر چنانچه هرگونه تغییرات «پاتولوژیکی» در کبد بوجود آید. عمل تنظیم‌کنندگی کبد مختل شده که در این صورت علائمی از قبیل فشار و درد سینه، دردهای مالیخولیایی، «دپرسیون» و قاعدگی غیرطبیعی در زنان بوجود می‌آید.

تمرینات الگوی تنظیم چی‌کنگ در حالت سکون و آرامش سبب بهبود در گردش خون شده و در نتیجه عمل خون‌رسانی به کبد و کلیه بهتر شده و فعالیت و بازده آنان را افزایش می‌دهد. در نتیجه از بروز ناهنجاریهای یاد شده جلوگیری شده و در صورت بروز آنان، باعث درمان خواهد شد.

کاربرد تکنیک خوددرمانی با انرژی

۱ ـ زمان تمرینات

همانطور که در مباحث گذشته اشاره کردیم. انرژیِ درونی در بدن انسان. طبق قوانین بخصوصی در کانالهای دوازده‌گانه جریان دارند. از آنجایی که انتهای این کانالها به یکدیگر مربوط هستند لذا سیر چرخه‌ای حرکت در بدن ایجاد می‌شود.

تغییرات اتمسفر باعث ایجاد تغییرات مکانیسم بدن انسان می‌شود. طبق نظریات طب سنتی چین، کره زمین در یک شبانه روز یکدور به دور محور خود گردش می‌نماید و انرژی درونی نیز در طول مدت یک شبانه روز، یک دور مسیر کامل جریان خود را از درون کانالهای دوازده‌گانه طی می‌کند. پس نظم خاصی در رابطه با زمان عبور در کانالهای دوازده‌گانه وجود دارد که به شرح صفحه بعد است.

کانالی که انرژی درونی از درو آن عبور می‌کند	ساعات گذر انرژی درونی
کانال کیسه صفرا	از ساعت ۲۳ الی ۱
کانال کبد	از ساعت ۱ الی ۳
کانال ریه	از ساعت ۳ الی ۵
کانال روده بزرگ	از ساعت ۵ الی ۷
کانال شکم	از ساعت ۷ الی ۹
کانال طحال	از ساعت ۹ الی ۱۱
کانال قلب	از ساعت ۱۱ الی ۱۳
کانال روده کوچک	از ساعت ۱۳ الی ۱۵
کانال مثانه	از ساعت ۱۵ الی ۱۷
کانال کلیه	از ساعت ۱۷ الی ۱۹
کانال پری کاردیوم	از ساعت ۱۹ الی ۲۱
کانال سان جیائو	از ساعت ۲۱ الی ۲۳

در ساعات یاد شده فوق، کانالی که مربوط به آن زمان ذکر شده می‌باشد. حاوی بیشترین مقدار انرژی درونی است و باید ساعات تمرین خود را طوری تنظیم کنیم که کانال مربوط به آن تمرین با ساعت مشخصه آن کانال در یک زمان منطبق شود تا بیشترین تأثیر در تمرینات حاصل شود. بطور مثال: برای عمل تنظیم تنفس و الگوی تقویت و احیاء چی، چون این تمرین به کانال ریوی مربوط می‌شود بایستی در ساعت ۳ تا ۵ صبح انجام شود و از آنجایی که کانال ریه و کانال روده بزرگ به یکدیگر متصل و انتهای کانال ریه و ابتدای کانال روده نیز بزرگ به هم متصل است. ساعت ۵ تا ۷ صبح نیز برای انجام تمرین مناسب است. چرا که طی ساعات ۳ تا ۷ صبح انرژی درونی از درون کانال ریوی و پس از آن از کانال روده بزرگ عبور می‌کند.

۲ ـ دستورات لازم برای تمرین

بهترین محل برای اجرای تمرینات انرژی محیط جنگل است. البته در صورت در دسترس نبودن این محیط می‌توان از مناطق کوهستانی و اطراف آب و دریا و یا محل‌هایی که دارای فضای باز و هوای تازه باشد استفاده کرد. از نظر جهت تمرین نیز از آنجائی که خورشید از شرق طلوع و در مغرب غروب می‌کند و با توجه به این امر که انرژی درونی نیز با جهات جغرافیایی همخوانی دارند. لذا باید جهت مناسبی را انتخاب کرد تا تحت تأثیر نیروهای چی بدن و انرژی‌هایی که از جهات غرب و شرق و شمال و جنوب بر بدن انسان وارد می‌شوند. تأثیر درمانی مناسبی برای خود بوجود آید. ناحیه سینه و شکم با چی زمینی بعنوان یین و ناحیه پشت بدن با چی آسمانی بعنوان یانگ مرتبط است. اغلب مردمی که از بیماریهای مزمن رنج می‌برند دارای مقدار بیش از حدی از یانگ در قسمت فوقانی و کاهش انرژی اولیه در قسمت تحتانی هستند. بنابراین تمرین‌کنندگان می‌بایست اکثر مواقع در طول شبانه‌روز طوری قرار گیرند که روی آنان به سمت جنوب باشد چرا که در این صورت ناحیه سینه و شکم قادر خواهد بود انرژی قلبی واقع در این ناحیه‌ها را که مسؤولیت ناهماهنگی بین یین و یانگ شده را به پایین آورده و ناحیه پشتی نیز قادر خواهد بود تا انرژی کلیوی کاهش یافته را تقویت کند.

۳ ـ بیماری‌هایی که با الگوهای مختلف چی‌کنگ درمان می‌شوند

پنج الگوی پایه چی‌کنگ برای تقویت انرژی حیاتی و چرخه آن در بدن، در کانالهای پنج ارگان جامد برنامه‌ریزی شده است. ۸ کانال اضافی دیگر نیز در کنار ۱۲ کانال بدن وجود دارند. این ۸ کانال اضافی مستقیماً با احشاء مربوط

نمی‌گردند ولی دارای راههای عبور و مسیرهای مخصوص هستند کـه تـنظیم ۵ ارگان جامدو ۶ ارگان توخالی از طریق کانالهای دوازده‌گانه بدن را امکـان‌پذیر می‌سازند.

الگوی ماساژ سر و آرامش فکر و ذهن می‌تواند بیماریهایی که در رابطه با کانال‌های قلب، روده کوچک، پری کاردیوم و کانال «دو» (Du) هستند را درمان کند. الگوی تنظیم چی در حالت آرامش و سکون می‌تواند بیماریهایی را کـه در رابطه با کانال‌های کبد، پری کاردیوم، قلب، کیسه صفرا و کلیه هستند را درمـان کند. الگوی تبدیل و نقل و انتقال با انگشت شصت پای بالا نگهداشته شده نـیز می‌تواند بیماریهایی را که در رابطه با کانالهای طحال، شکم، قـلب، «دای»، رن» (Ren)، «چونگ»، «یین کیائو»، «یانگ کیائو» و «یین وِی» (Yin Wei) هستند را درمان کند.

الگوی تنظیم تنفس و تقویت‌چی نیز می‌تواند بیماریهایی را که مربوط بـه کانالهای، ریه، روده بزرگ، «رن»، «چونگ»، «یین کیائو»، «یانگ کیائو» و «یانگ وی» را درمان کند. الگوی ماساژ کلیه و تقویت عصاره حیاتی بدن نیز می‌تواند بیماریهایی که در رابطه با کانالهای کلیه و مثانه هستند را درمان کند.

انرژی و کنترل زندگی فردی

۱ ـ کنترل فاکتورهای «پاتوژنیک» درونی

«بیماری‌ها عمدتاً با جبران خسارتهای وارده درمان می‌گردد تا با درمان دارویی.» این جمله بدین معنی است که جبران خسارتهای وارده به بدن انسان و رفع آنان در بهبود بیماری از اهمیت بالاتری برخوردار است.

بیشترین تأثیر تمرینات هنگامی است که طول مدت شبانه‌روز به ۸ ساعت برای خواب ۴ ساعت برای تمرینات چی کنگ و ۱۲ ساعت برای انجام امور روزمره و استراحت تقسیم‌بندی شود. به همین لحاظ یک کارآموز بایستی برنامه‌ریزی دقیق و حساب‌شده‌ای را برای اعمال و زندگی روزمره خود داشته باشد چرا که در غیر اینصورت نه تنها تمرینات سودی در برنخواهد داشت. بلکه ممکن است باعث تشدید بیماری وی نیز شود. مردم در زندگی روزمره خود بطور معمول تحت تأثیر هفت حالت احساسی مختلف قرار می‌گیرند که عبارتند از: خشم، لذت، ناراحتی، فکر بیش از حد معمول، غم و غصه، وحشت و ترس. که

تمام این حالات رابطه بسیار نزدیکی با احشاء بدن دارند. برطبق طب سنتی چین نارسایی و ناهنجاری در کبد سبب بروز حالت عصبانیت می‌شود. قلب حالت لذت را در کنترل دارد و نارسایی طحال موجب ایجاد حالت غم و غصه شده و همچنین فکر کردن بیش از حد معمول می‌گردد. ناهنجاری ریوی سبب بروز ناراحتی شده و وحشت نیز براحتی کلیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته میزان نرمال و عادی این ۷ حالت برای بدن نه تنها زیان‌آور نیست. بلکه مفید نیز می‌باشد. بعنوان مثال عصبانیت طبیعی و نرمال سبب کاهش انرژی بیش از حد کبدی شده و از بروز پدیدهٔ «استازیس» در انرژی کبدی جلوگیری می‌کند. باید به هوش باشیم تا از هرگونه رکود و یا نزول این ۷ پدیده کلاً اجتناب نمائیم زیرا این عمل باعث مصرف یا تخریب انرژی درونی بدن شده و در نتیجه سبب بروز عارضه‌های مربوطه و تخریب احشاء بدن و نارسایی در آنها و در نهایت باعث بروز اشکال در فعالیت بخش کورتکس مخ می‌شود.

با توجه به مطالب مذکور، افرادی که به انجام تمرینات چی‌کنگ می‌پردازند باید از این فاکتورهای پاتوژنیک که ذکر شده خودداری کنند. زیرا درغیر اینصورت بهره‌ای از تمرینات خود نخواهند برد.

برای پیشگیری از افزایش یا کاهش فاکتورهای یاد شده. فرد باید اعمال و کردار نیک خود را تا حد امکان افزایش دهد. زیرا با این عمل قلب سبک شده و فکر در آسایش و راحتی کامل بسر خواهند برد و در صورت مواجهه با هیجان و اضطراب ناگهانی و خطر بالا رفتن این فاکتورها، باید فکر را بر پائین بردن و کاهش نیرو متمرکز ساخته و دستها و پاها را شل کرده و در حالت راحتی و آسایش (ریلکس) قرار داد.

رابطه بین عواطف و احساسات افراد و احشاء درونی آنان یکی از عقاید و باورهای چینی‌های باستان بوده است که به تئوری ۵ اصل چین باستان معروف است که در رابطه با طبیعت و انسان قابل تعمیم است. جدول زیر نشانگر این

تئوری در رابطه با انسان است و این ۵ اصل با هم در ارتباط بوده و یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

بدن انسان

احساسات و عواطف	۵ بروز فیزیکی	۵ ارگان حسی	۶ ارگان توخالی	۵ ارگان جامد
عصبانیت	تاندون	چشم	کیسه صفرا	کبد
لذت	نبض	گوش	گرم‌کننده سه تایی	قلب
فکربیش‌ازحد	ماهیچه	بینی	روده‌باریک‌شکم	طحال
غم و غصه	پوست و مو	دهان	رودهٔ بزرگ	ریه
وحشت و ترس	استخوان	زبان	مثانه	کلیه

۲ ـ کنترل فاکتورهای پاتوژنیک خارجی

فاکتورهای بیماریزای خارجی شامل شش فاکتور است که شامل باد ـ آتش ـ حرارت ـ رطوبت ـ خشکی و سرما می‌شوند. این عوامل مانند حالتهای احساسات در حالت نرمال مفید بوده ولی هنگامی که از حالت نرمال خارج شوند می‌توانند برای بدن مضر بوده و موجب بروز بیماری گردند. بعنوان مثال در آب و هوایی که در زمستان سرد و در تابستان گرم نباشد که اصطلاحاً آب و هوای بدون فصل نامیده می‌شود. فرد براحتی بیمار می‌شود و در زمانی که هوا بیش از حد تحمل خود سرد یا گرم باشد نیز جریان نرمال انرژی درونی بدن مختل شده و بیماری ظاهر می‌گردد. لذا کارآموزان باید همیشه خود را از افزایش یا کاهش این ۶ فاکتور مصون بدارند.

۳ ـ کنترل فاکتورهای متنوع و گوناگون

علاوه بر فاکتورهای داخلی و خارجی مذکور، عوامل دیگری نیز وجـود دارند که بایستی برای پرهیز از بیماری آنها را نیز مدنظر قرار دهیم. بعنوان مثال، اگر غذایی که می‌خوریم خیلی سرد باشد. فاکتور سرمای حاصل از آن بـاعث کندی و بطئی شدن جریان انرژی حیاتی شده و موجب انسداد کانالها و جوانب آنها می‌گردد که حاصل آن درد و ناراحتی در ناحیه روده و شکم است. همچنین اگر غذا بیش از حد داغ باشد نیز افزایش حرکت انرژی درونی را موجب شده که در بروز ناهنجاری در خون و انرژی حیاتی تأثیر بسزایی دارد. اگر غذا حاوی مقدار کم و محدودی از چاشنی‌ها باشد. امکان تخریب انرژی درونی وجود دارد. بطور مثال انرژی ریوی در جذب تندی بسیار قوی است و آنرا براحتی از طریق کانال ریوی جذب می‌کند و این عمل باعث گسترش انرژی ریوی مـی‌شود. از سوی دیگر بدلیل اینکه ریه انرژی حیاتی را نیز کنترل می‌کند. در نـتیجه تـندی باعث گسترش انرژی حیاتی و پخش آن در سطح بدن می‌گردد. البته مصرف زیاد مواد تند و افزودن آن به غذا، خارج از حد طبیعی باعث به هدر رفتن زیاد انرژی ریوی و تخریب آن می‌شود. لذا باید در مصرف آن، حد اعتدال را رعایت کـرد همچنین غذاهای پرنمک نیز می‌توانند برای بدن مضر باشند چرا که نمک از طریق خون جذب و پخش می‌شود و در نتیجه می‌تواند باعث لخته شدن و افزایش فشار خون شود و بیماران قلبی باید از مصرف زیاد نمک و غذاهای شور پرهیز کنند. تلخی نیز باعث افزایش حرارت قلب و مصرف بیش از حد مایع کلیوی می‌شود. به همین لحاظ بیماران قلبی و کلیوی باید از مصرف غذا یا نوشیدنیهای تلخ مزه خودداری کنند.

مصرف الکل و استعمال دخانیات نیز می‌تواند موجب بروز فاکتور سـرما شوند. شیرینی نیز در ناحیه عضلات تجمع می‌کند و بیماران مبتلا بـه دردهـا و بیماریهای ماهیچه‌ای بایستی از مصرف زیاد آن خودداری کنند. تـرشی نـیز در

محل تاندونها و رباطها تجمع می‌کند و بیماران مبتلا به این نوع بیماریها نیز بایستی در مصرف ترشیجات دقت نمایند. به غیر از فاکتورهای مذکور یک سری فاکتورهای دیگر مانند کار نکردن زیاد، استراحت در بین کار، داشتن زندگی عادی بدور از هیاهو و اضطراب نیز همگی از عواملی هستند که برای پرهیز از بیماری مهم است.

مکانیسم انرژی درمانی برای تومورها

تومور یا غده، بیماری شایعی در نزد مردم است که اغلب بین سنین ۳۰ الی ۵۰ سال مشاهده می‌شود و نوع بدخیم آن را سرطان می‌نامند. سرطان برای سلامت فرد بسیار خطرناک و مهلک است. بهمین لحاظ پیشگیری از بروز آن با انجام تمرینات چی‌کنگ. یکی از مهمترین اهدافی است که می‌توان به آن دست یافت. تومور یا غده بدخیم بیماری صعب‌العلاجی است که کنترل آن در جهان امروز امری بسیار مشکل است. مردم چین از دیرباز این بیماری را می‌شناختند و در کتیبه‌ها و دست‌نوشته‌های قدیمی موجود از سرطان استخوان و وجود غده در لاک لاک‌پشت‌ها در زمان پادشاهی سلسله یین سخن به میان آمده است. همچنین در کتاب «نی چینگ» (Nei jing) که از کتب بسیار قدیمی در زمینه طب سنتی چینی است و توسط پزشکی به همین نام در قرن دوازدهم نوشته شده است. در فصل (بیماریهای غیرشایع ـ مکالمه آشنا) آمده است که: توده بافتی بایستی توسط دارو و توأم با دائویین درمان گردد. چرا که با دارو به تنهایی قابل درمان

نیست. در فصل دیگری از این کتاب به نام (ریشه بیماریها) گفته شده است که توده بافتی در اثر «رتانسیون» بوجود می‌آید و همانطور که می‌دانیم «رتانسیون» به معنی کند و بطئی شدن و نگهداشته شدن است و از نظر طب سنتی چین، همانطور که در فصول گذشته نیز ذکر شده ـ علت آن بخاطر ـ حمله فاکتورهای خارجی به بدن (خون و انرژی حیاتی) بوده و تدریجاً این عمل باعث ـ انباشته شدن مواد و بوجود آمدن توده می‌شود. پس با توجه به مطالب مذکور، علت بوجود آمدن سرطان، عمدتاً به علت «رتانسیون» (کندی یا توقف جریان) انرژی حیاتی، خون، غذا و بلغم است.

براساس طب نوین، دانشمندان و پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که دور سلولهای سرطانی را نوعی غشاء و شبکه محافظ پوشانده است که مانع از بین رفتن آنها توسط «فاگوسیتهای» بدن که قدرت کشتن و نابود کردن باکتریها را دارند، می‌شود. همچنین اغلب داروها و برخی اشعه‌های پرقدرت نیز نمی‌توانند از میان این غشاء محافظ عبور کنند. به همین دلیل است که در طب سنتی چین گفته می‌شود. سرطان با دارو به تنهایی قابل درمان نیست و برای درمان آن باید دارو را با دائویین توأم ساخت.

برای پاسخ به این سؤال که چگونه چی‌کنگ می‌تواند سلولهای سرطانی را درمان کند؟ می‌بایست ابتدا مشخصات سرطان را مورد بررسی قرار دهیم. همانطور که می‌دانیم سرطان یا سلولهای سرطانی جزئی از ترکیبات اصلی بدن نیستند. بلکه سلولهای نوزادی هستند که برای رشد خود غذا و انرژی را از بدن اصلی ما جذب می‌کنند. با توجه به این مکانیسم ویژهٔ سرطان است که در چی‌کنگ از تکنیک دمیدن و راه رفتن سریع، برای از بین بردن آن استفاده می‌شود و با سرعت بخشیدن به عمل راه رفتن و تغییر تنفس عادی در حقیقت سعی در از بین بردن سلولهای نوزاد سرطان می‌نمائیم. با این روش می‌توان سلولهای سرطانی و بدنه آنها را تخریب کرده و از بین برد. با استفاده از روش تنفس عمیق

باز و بسته و روش تنفس و تلفظ از راه حلق سعی در درمان سرطان بوسیله تغییر تنفس نرمال را داریم. چرا که با تغییر تنفس عادی به دمیدن سریع و بازدم عمیق و آهسته یا تنفس از درون حلق در حالت آرامش. لخته خون یا تومورهایی که مسیر کانالها را سدّ کرده‌اند. تجزیه و حل می‌شوند. علت انجام این اعمال اینست که با انجام تمرینات چی‌کنگ و روشهای مذکور که باعث تنظیم مغز و فکر و ذهن و تنظیم تنفس و تنظیم بدن است. انرژی درونی خواهد توانست با قدرت زیادی جریان یافته و در نتیجه کانال «رِن» صاف و روان شده و کانال ریه تقویت گردد. سپس چی حقیقی پرورش و ترویج یافته و ایمنی بدن افزایش می‌یابد. ثابت شده است که فعالیتهای فیزیکی که شدت آن بتواند ضربان قلب شخصی را تا ۷۰ الی ۸۰ درصد بالا ببرد می‌تواند باعث تجزیه و حل شدن یا ردّ لخته خون در بدن وی گردد. همچنین عده‌ای نیز عقیده دارند که دوهای طویل‌المدت می‌تواند باعث درمان سرطان گردد که این عقیده نیز ناشی از همین اصل است.

براساس طب سنتی چین، تومور نوعی بیماری است که می‌تواند تمام بدن را در معرض خطر قرار دهد و دلایل ایجاد آن را می‌توان بشرح زیر بیان کرد.

۱-ناهنجاری ارگانهای داخلی که در اثر فشارهای احساسی و عصبی و روحی، دپرسیون انرژی کبدی و یا فاکتورهای مخرب خارجی حاصل می‌شود و در صورتیکه مدت آن طولانی شود منجر به توقف و یا کند شدن جریان خون گشته و ایجاد انسداد و لخته و در نهایت تومور را می‌کند.

۲ـ کند و بطئی شدن جریان خون که به دنبال آن کند شدن یا توقف جریان انرژی حاصل شده و در صورت تداوم می‌تواند ایجاد توقف جریان خون و خون‌مردگی نموده و تشکیل لخته یا توده سلولی و در نهایت تومور را بنماید.

۳ـ حمله سموم که در این حالت عوامل سمی یا از خارج بدن وارد می‌شوند و یا در اثر ایست حرارتی در بدن حاصل می‌شوند.

۴ـ **ضعف انرژی:** که پس از کاهش انرژی حیاتی و جریان خون بوجود

می‌آید و بدن را در مقابل عوامل بیماریزا و فاکتورهای خارجی تومورزا آسیب‌پذیر می‌کند.

۵ ـ **«رتانسیون» مایعات:** ضعف و ناتوانی طحال و شکم و سوء هاضمه می‌تواند باعث «رتانسیون» مایعات در بدن گردیده که در صورت تداوم در بدن ایجاد مواد سمی را می‌کند.

۶ ـ **رتانسیون بلغم:** رتانسیون آب و مایعات بدن. سبب ایجاد بلغم می‌گردد. بخصوص اگر با عوامل گرما نیز همراه باشد. چون بلغم نمی‌تواند به سمت بالا حرکت کند. لذا ایست و توقف بلغم حاصل شده که در قسمت ریه تولید آسم و در شکم موجب ناراحتی‌های جهازهاضمه و تهوع را می‌نماید که اگر این حالت به زیر پوست حرکت کند باعث ایجاد توده و در نهایت تومور را می‌نماید.

الگوهای پایه تمرینات دست‌یابی به انرژی

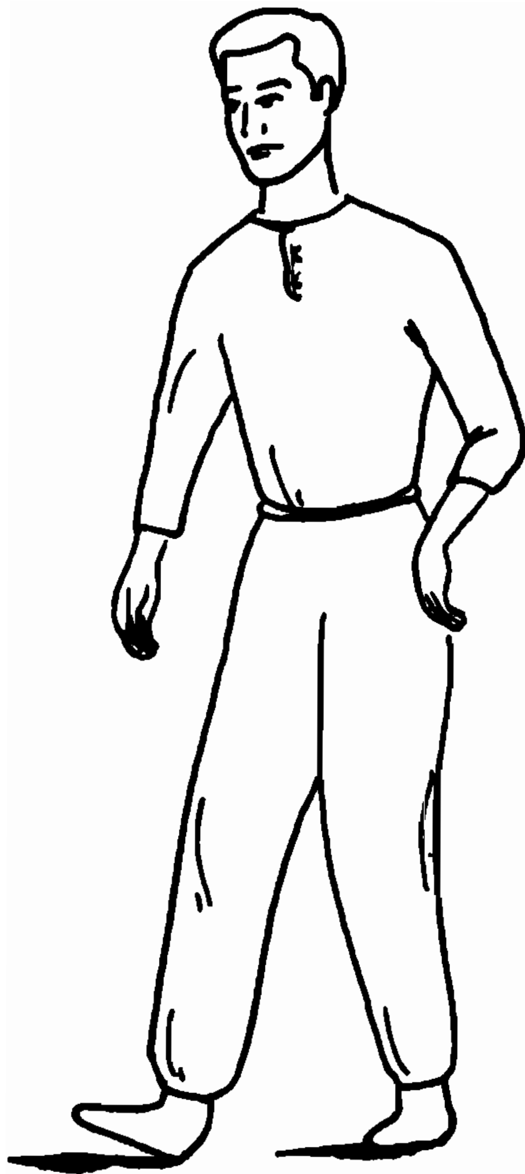
الگوی تنظیم تنفس و تجدید قوا یا احیاء چی:

۱ ـ روش مقدماتی تقویت سلامتی جسمی و روحی

روشی که در ذیل جهت تقویت سلامتی شرح داده می‌شود. یک روش مقدماتی و در عین حال اصلی است که عبارتست از: به جلو حرکت کردن در حالیکه پاشنه‌ها به نرمی و سبکی با زمین تماس پیدا می‌کند. سر در حالت آرامش و بدون فشار و انقباضات عضله گردن قرار گرفته و دستها به نرمی به عقب و جلو حرکت می‌کنند و همزمان با حرکت دستها و گام برداشتن به جلو، نگاه نیز به چپ و راست متمایل می‌شود.

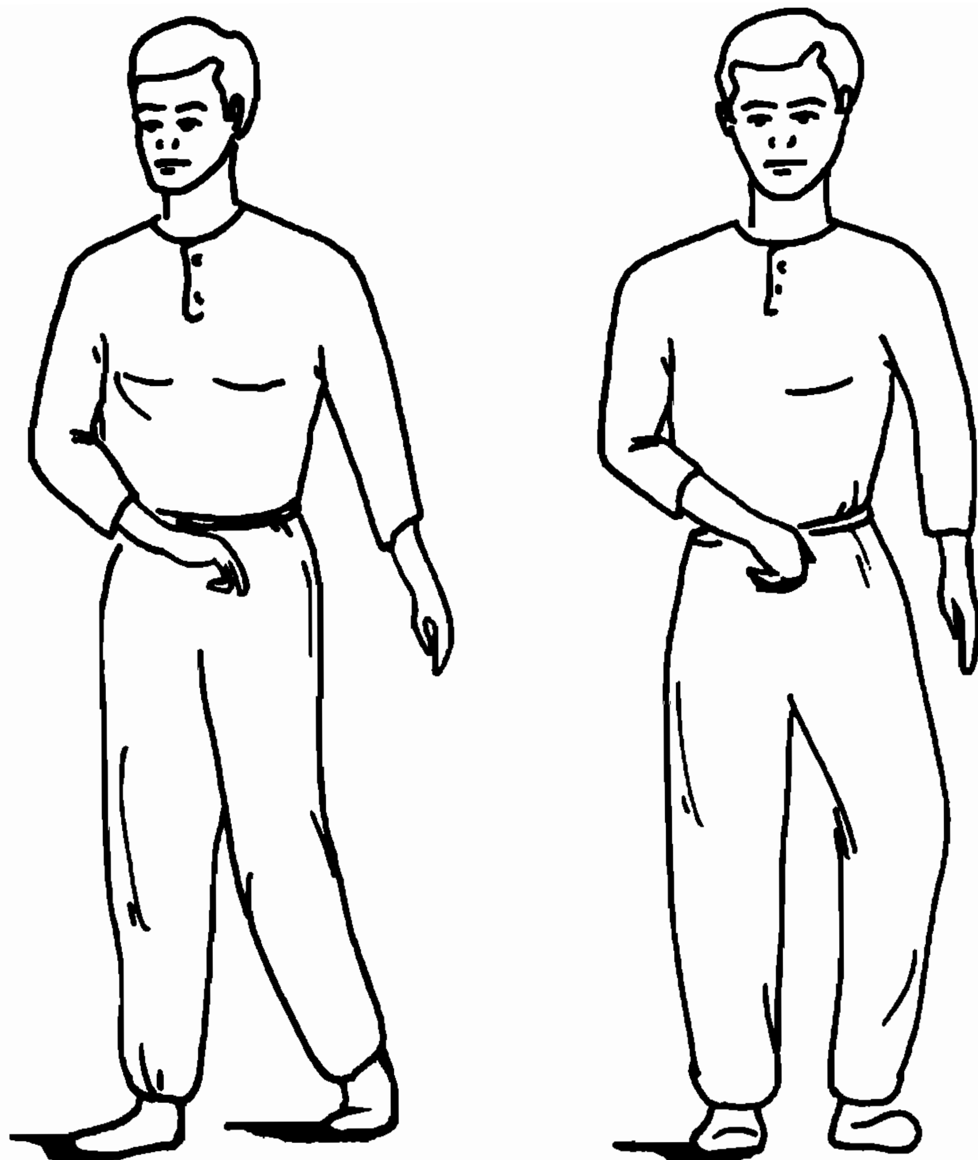
۲ ـ روش گام برداشتن با قدم‌های ثابت و تنفس دَمِش

نکته مهم در این روش، در آرامش قرار دادن کمر و شل کردن عضلات آن



ناحیه است انجام این عمل بشرح زیر است.

ابتدا پای راست را به سمت بیرون حرکت دهید تا انرژی حیاتی را احیاء کرده و سبب تجدید قوای آن شوید. سپس پای چپ را نیز به همان شیوه حرکت دهید. هماهنگ با این عمل دستها را بطور متناوب به طرف بالا و پائین حرکت داده و چرخش کمر را با حرکت سر دنبال کنید. در حین انجام حرکات بایستی به نرمی عمل دم و بازدم را انجام دهید (تنفس حتماً باید از طریق بینی انجام شود). هنگامی که گام را به سمت چپ برمی‌دارید باید وزن بدن را به سمت راست بدن متمایل کنید و همین عمل بصورت معکوس در گام راست نیز صادق است. گردن را در حالت آرامش و بدور از هرگونه انقباض اضافه قرار داده و ستون فقرات را راست و مستقیم نگه دارید. همزمان با گام زدن به چپ و راست، کمر نیز به چپ و راست حرکت می‌کند و دستها نیز باید همزمان با این عمل به چپ و راست تاب بخورد.

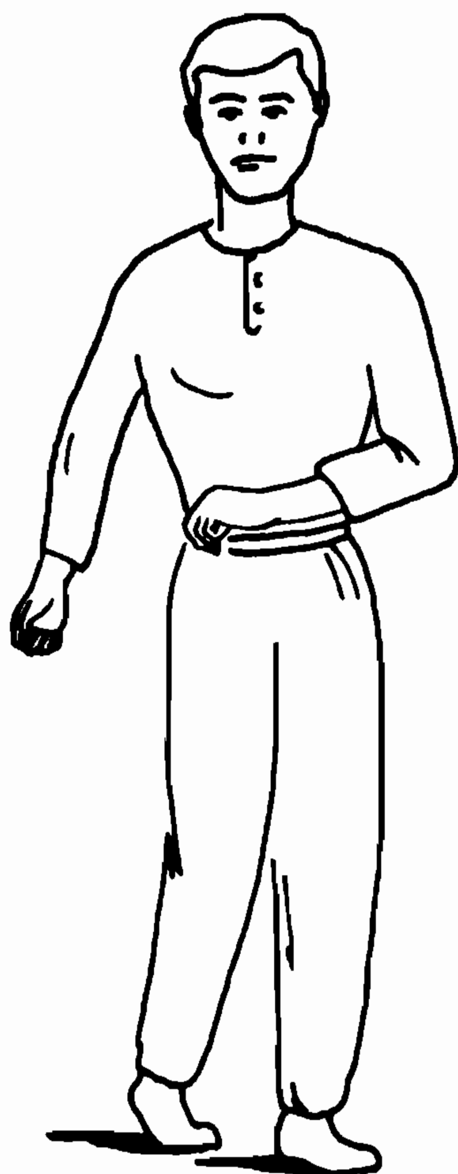


۳ ـ روش دَمِش تنفسی جهت تقویت کلیه

تقویت کلیه الگوی مقدماتی و پایه جهت تقویت چی نـخستین و اصـلی است. همچنین این عمل روش اولیه تجدید قوای عصارهٔ حیات و احیاء آن است. روش فوق بقرار زیر انجام می‌شود. انگشت شصت پا را بالا نگهداشته و برای قدم اول دوبار عمل دم و برای قدم بعدی یکبار بازدم نمائید. دم و بازدم را با دَمِش باد

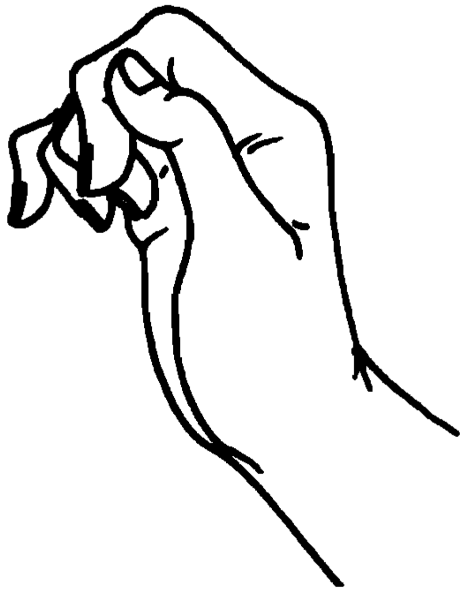
به داخل و خارج طوری انجام دهید که مانند وزیدن باد باشد. چرخش و گردش کمر به چپ و راست در هنگام قدم زدن نیز با حرکت دنبال کردن سرانجام شده و دستها را نیز همزمان با گردش و چرخش کمر به چپ و راست حرکت دهید. در این حالت ستون فقرات را در حالت آرامش کامل و بدور از هرگونه انقباض قرار داده و سر را به حالت راحت و معلق نگهدارید. در این حالت با چرخش کـمر، انرژی کلیوی افزایش می‌یابد و جریانِ خون و چی بـراحـتی و آزادی از درون کانالها و جوانب آن عبور می‌کند. (در این حرکت دست چپ با پای چپ و دست راست با پای راست حرکت می‌کند).

۴ ـ روش تنفسی دَمِش جهت تقویت ریه و طحال و کلیه



در این روش در حالیکه کف انگشت شصت پا با زمین تماس دارد به جلو حرکت کنید. نقطه «شانوشانگ» را با انگشت فشار دهید (عکس ۴) با این عمل کار انتقال پیام به کانال ریـوی دست «تـائی ئـین» انجام می‌شود. هنگامیکه پا را به زمین می‌گذارید. ابتدا باید کف انگشت شصت پـا بـا زمـین تماس پیدا کند. عمل جمع کردن انگشـتان دست و قرار دادن انگشت شصت پا با زمین باید بطور متناوب و همراه با تنفس از بینی انجام شود. در هنگام قدم زدن به بیرون باید عمل دم به تعداد دو مرتبه از طـریق بـینی انجام شود.

۵ ـ روش تنفسی دَمِش جهت تقویت قلب



در این روش ۴ مرحله گام برداشتن وجود دارد که ۳ مرحله آن با تنفس و مرحله چهارم بدون تنفس انجام می‌شود. برای انجام این روش ابتدا همزمان با گام زدن با پای راست عمل دم را انجام داده و در گام زدن با پای چپ نیز عمل دم را انجام دهید. سپس هنگامی که پای راست را به جلو حرکت می‌دهید عمل بازدم را با فشار دمیدن انجام دهید و گام بعد را بدون تنفس انجام دهید. در این مرحله باید هر دو انگشت میانی منطقهٔ «لائوگانگ» را فشار دهید. در هنگام گام زدن، دستها را بطور هماهنگ با حرکت پاها (دست و پای چپ با یکدیگر و دست و پای راست با هم) حرکت دهید. در این حالت مانند دیگر حرکات چی‌کنگ به هیچ چیز فکر نکرده و قلب شما باید در حالت آرامش کامل بسر برد.

الگوی تغییر و انتقال در حالت بالا نگهداشتن انگشت پا

خصوصاً انگشت شصت پا

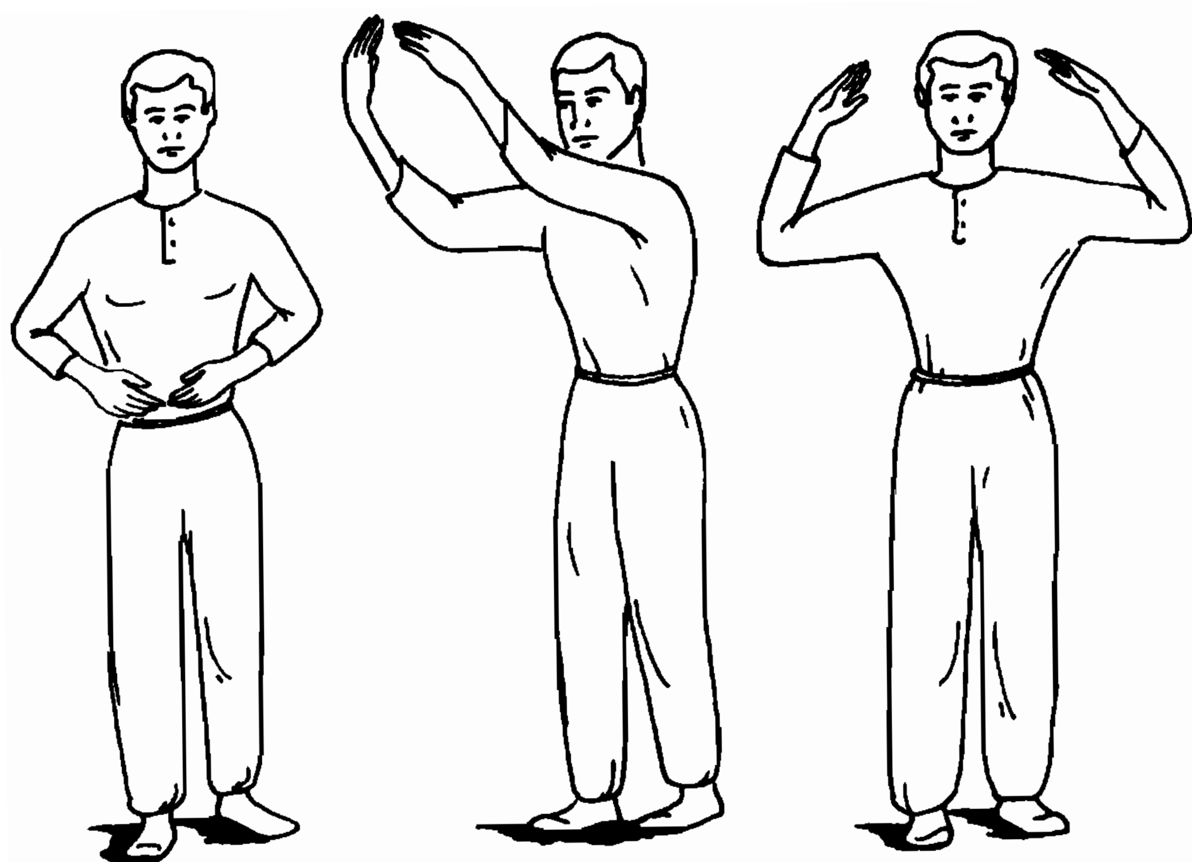
این الگو، تکنیکی است که سبب ارتباط قسمت چپ بدن با قسمت راست و ناحیه فوقانی با ناحیه تحتانی شده و عمل قلب و تنفس و فیزیک بدن را تنظیم می‌کند. در این تکنیک توجه فرد باید توأماً به آرامش و سکون و حرکت معطوف گردد. این روش شامل ۲ بخش است که در ذیل به شرح آن خواهیم پرداخت.

۱ ـ روش بازو بسته در ناحیه ۳ تان تین

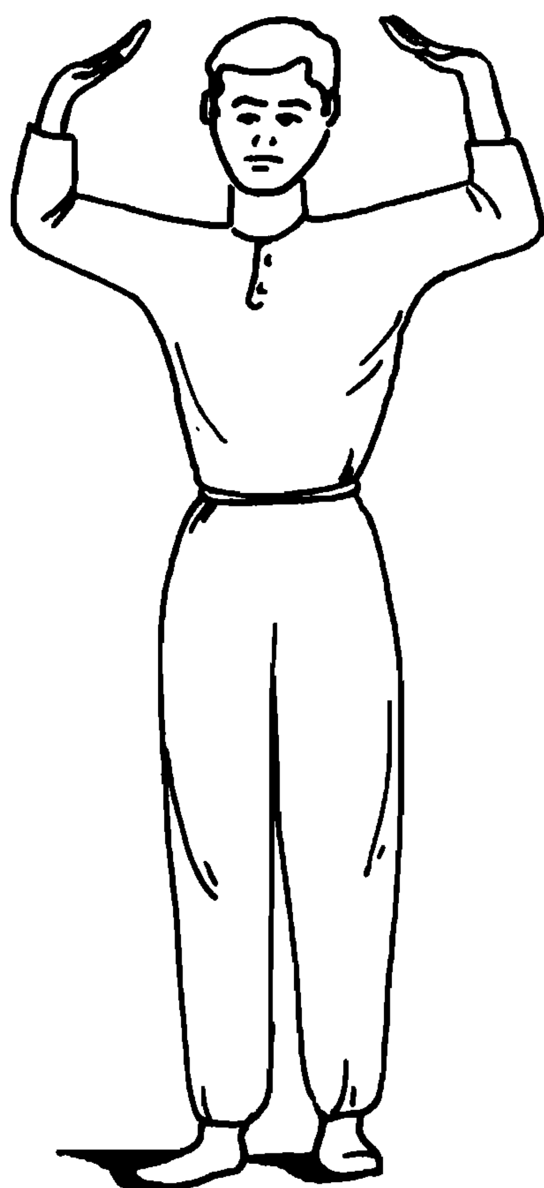
این روش بیشترین تأثیرات درمانی را در فرد داشته و به شرح زیر انجام می‌شود.

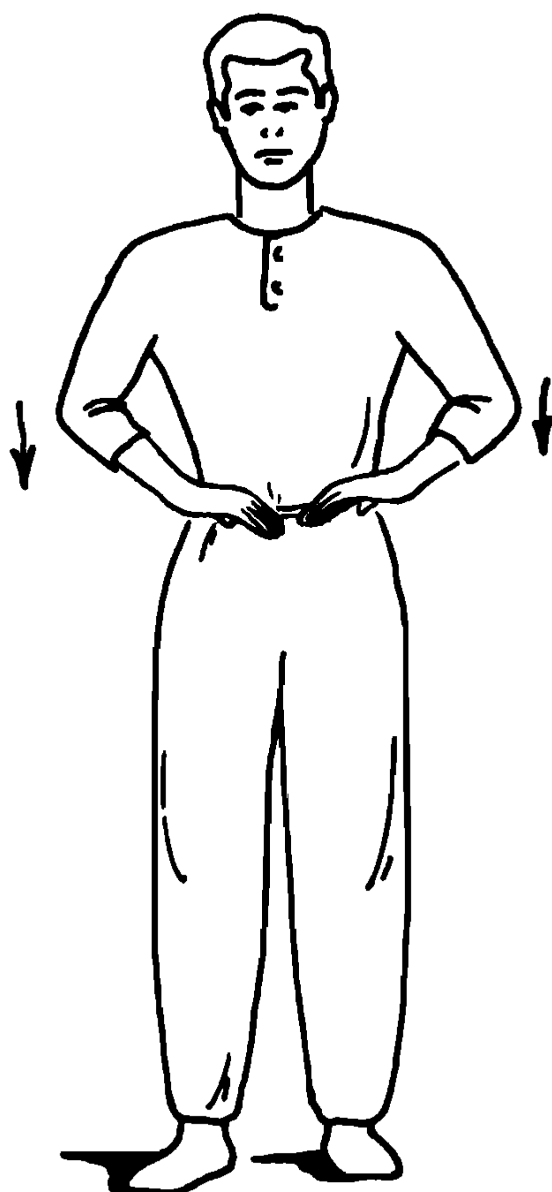
به اندازه نیم گام با پای راست به جلو حرکت کرده و سپس دستها را به محل تان تین بیاورید (زیر ناف).

سپس هر دو دست را از محل تان تین به سمت بالا تا جلوی پیشانی بالا آورده و سپس انگشتان و بعد کف دستها را به سمت آسمان بگیرید. سپس دستها



را از یکدیگر باز کرده و کمی بیشتر از شانه‌ها از هم دور کنید. (در این حالت باید به شکل دایره‌ای آرنج‌ها توجه کرد). پس از آن دستها را پائین آورده و به سمت تان‌تین فوقانی و در ادامه تا به منطقه تان‌تین میانی و در نهایت تحتانی برسانید. (لازم به ذکر است که تان‌تین فوقانی در ناحیه پیشانی و تان‌تین میانی در زیر ناف و تان‌تین تحتانی در زیر تان‌تین میانی و کمی بالاتر از محل انشعاب بین دو پا قرار دارد). وقتی دستها به ناحیه تان‌تین رسیدند. نوک انگشتان بایستی یکدیگر را لمس کنند. وقتی به تان‌تین میانی رسیدید باید عمل را دوباره تکرار کنید.

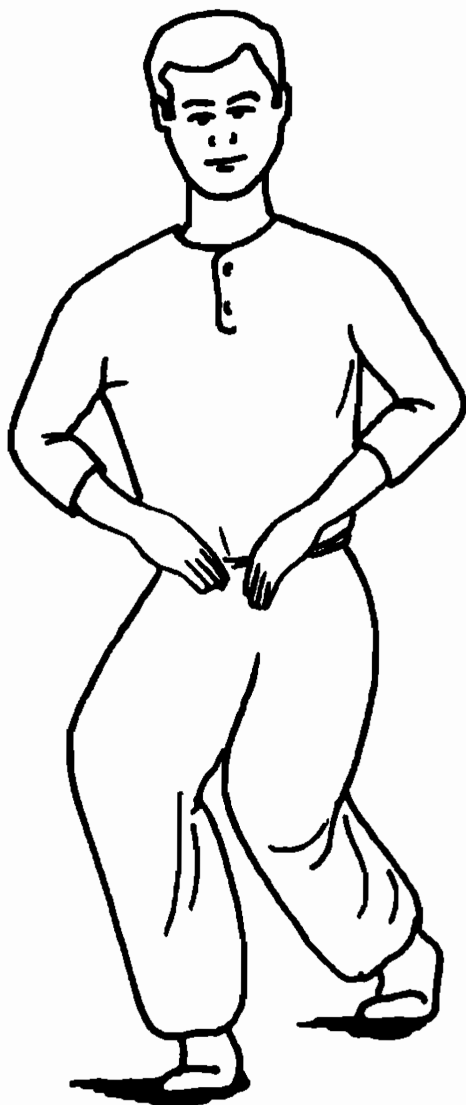




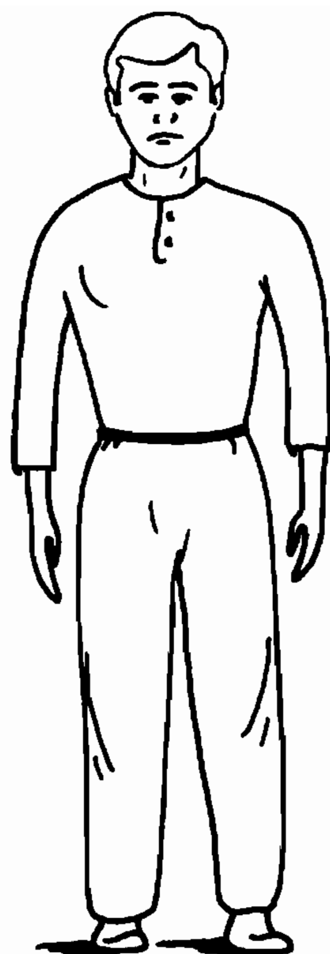
در هنگام بالا و پائین بردن دستها باید بدن را به سمت عقب و جلو خم و راست کرد. (عکس ۵)

پس از اینکه سه مرتبه اعمال ذکر شده را انجام دادید، در پایان مرتبه سومز در حالیکه کمر را راست نگهداشته‌اید. پای عقب را تا نزدیک زمین خم و سپس به آرامی و با فرصت کافی بایستید (عکس ۶). باید دقت نمائید که در تمام مراحل تنفس شما حالت عای و آرام خود را داشته باشد. این اعمال را در هر ۴ جهت اصلی (شمال، جنوب، شرق و غرب) و در کل ۱۶ مرتبه انجام دهید.

۲ ـ روش راه رفتن آهسته در حالت بالا بودن انگشتان پا (بخصوص انگشت شصت پا)

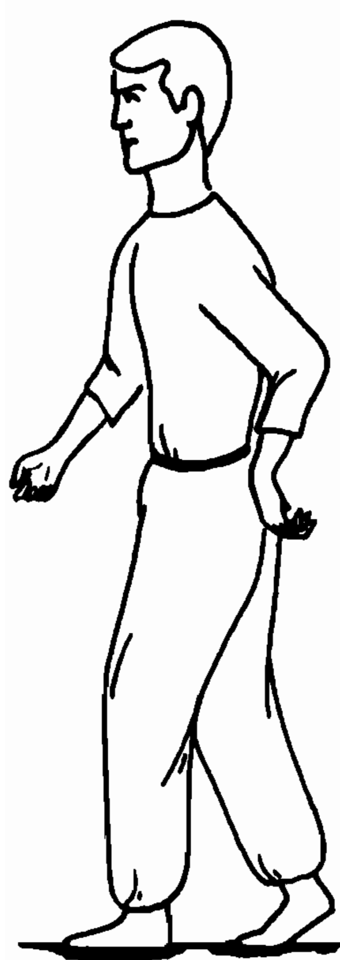


در روش قبل تمرین در حالیکه پای چپ جلو بود به پایان رسید. در این روش به دنبال تمرین قبل ابتدا کمر را در حالیکه با حرکت سر دنبال می‌شود بچرخانید. همزمان با این حرکت دست راست را در مسیر کمر حرکت داده و با پای راست یک گام طبیعی به جلو بردارید. در هنگام گام زدن باید ابتدا پاشنه پا و سپس کف پا و در انتها تمام پنجه پا را روی زمین قرار دهید. سپس دست چپ را حرکت داده و همزمان ناحیه کمر را شل کرده و لگن را آزاد نمائید تا انرژی حیاتی به جای اول خود

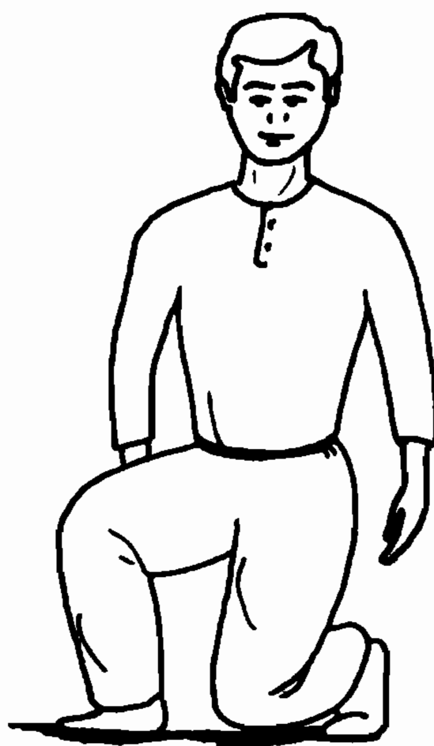


بازگردد. در ادامه همین حرکات را با پای چپ و دست چپ انجام دهید. در این تمرینات نیز دقت نمائید تا مانند سایر تمرینات، در هنگام راه رفتن بسیار راحت و آرام قدم برداشته و حرکات را با تمرکز کامل انجام دهید. زیرا در غیر اینصورت اثر تمرینات از بین خواهد رفت.

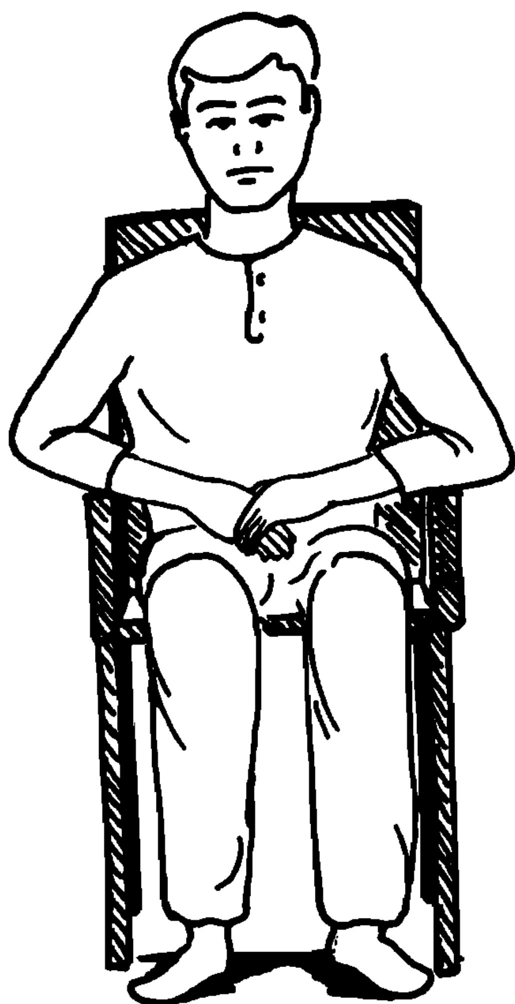
ضمناً باید فکر را آزاد کرده و به هیچ چیز فکر نکنید. در تصویر ۱ و ۲ از عکس ۷ طریقه گام زدن و حرکت دستها نشان داده شده است. این اشکال مربوط به حرکت با پای راست بوده و قرینه آنرا با پای چپ انجام دهید.







روش ماساژ سر
و الگوی تسکین بخشیدن فکر و ذهن



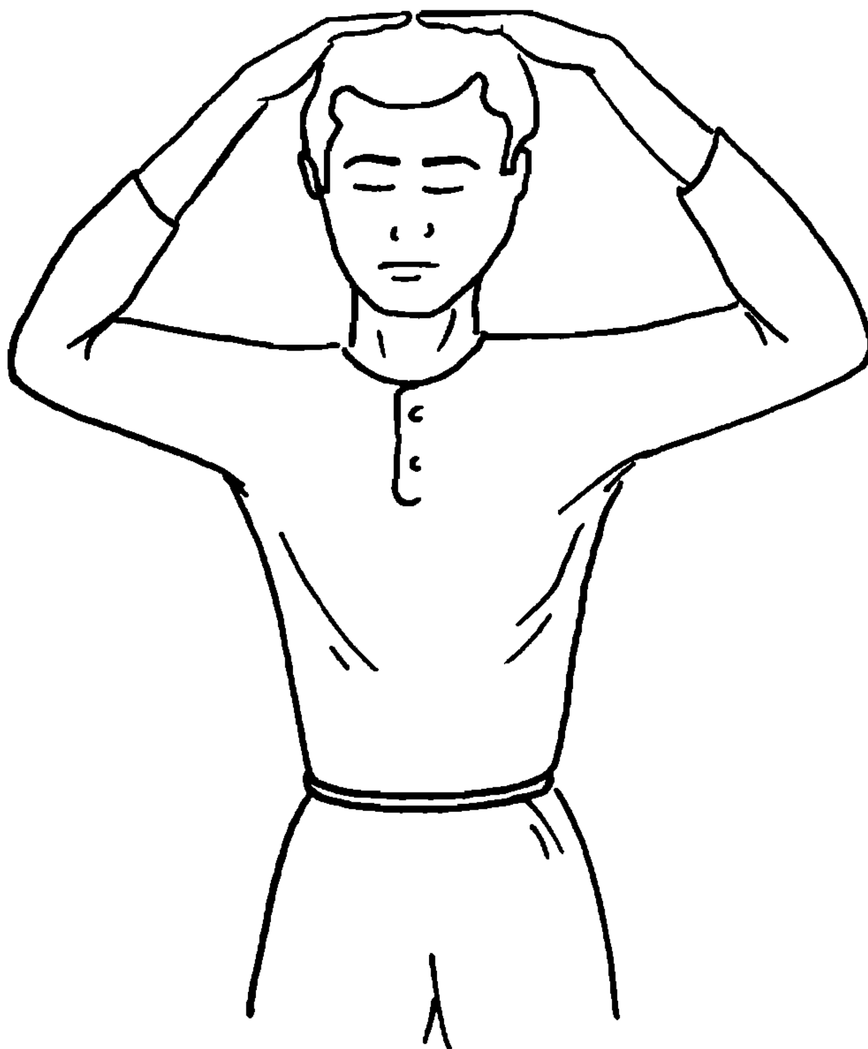
۱ـ ماساژ نقطه «ینگ تانگ»

ابتدا به آرامی و راحتی روی یک صندلی راحتی نشسته و سپس هر دو دست خود را روی نقطه «ینگ تانگ» که روی ناف است قرار دهید. سپس در حالیکه به هیچ چیزی فکر نکرده و به آرامی و عمیق تنفس می‌کنید با دستان خود شروع به ماساژ دادن این نقاط نمائید. روش ماساژ با انگشتان و کف دست انجام می‌شود. بدین صورت که در ابتدا باید با انگشتان دست چپ و سپس با دست راست روی این نقطه را ماساژ

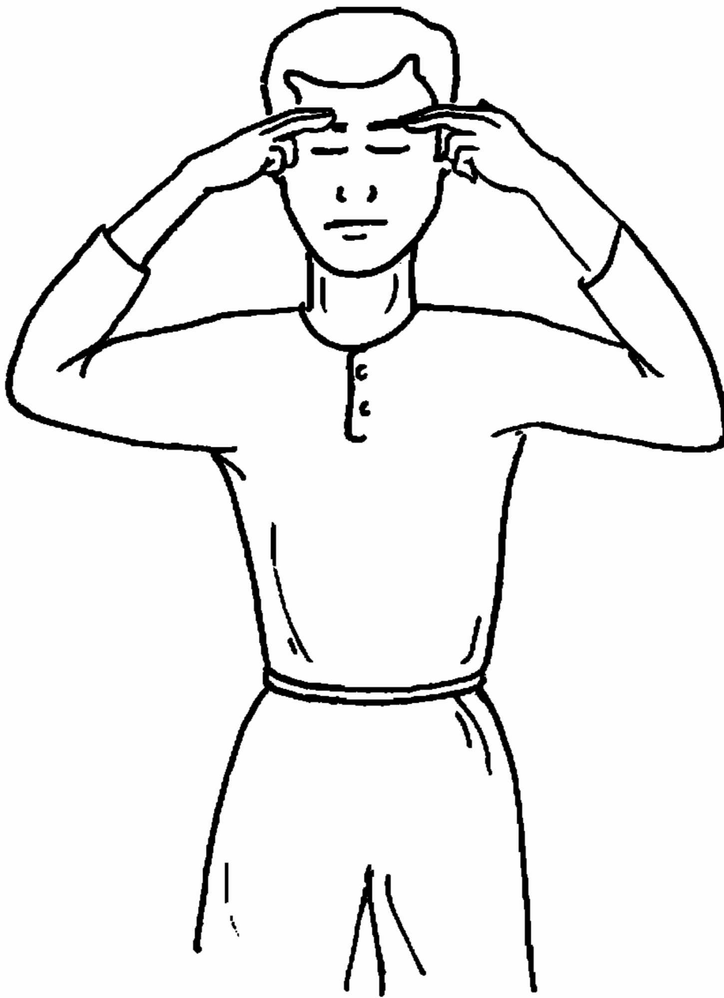
داد. در این حالت مکانیسم عمل چی بخوبی و راحتی و بدور از هرگونه ناهنجاری انجام می‌شود. در عکس ۸ حالت ماساژ نقطه «ینگ تانگ» نشان داده شده است.

۲ ـ ماساژ نقطه «بائی هوئی»

برای ماساژ نقطه بائی هوئی که درست در روی سر و قسمت وسط آن قرار دارد. ابتدا باید مچ دستها را در امتداد گوش‌ها قـرار داده و دسـتها را روی سـر بگذارید تا پنجه‌هایتان بر روی نقطه وسط سر در روی تحت فوقانی جمجمه قرار گیرد. آنگاه در حالیکه در حالت آرامش کامل هستید شروع به ماساژ این نقطه بنمائید. این عمل باعث پاک شدن سـر و احسـاس آرامش در آن مـی‌شود. در عکس ۹ عمل ماساژ بائی هوئی نشان داده شده است.



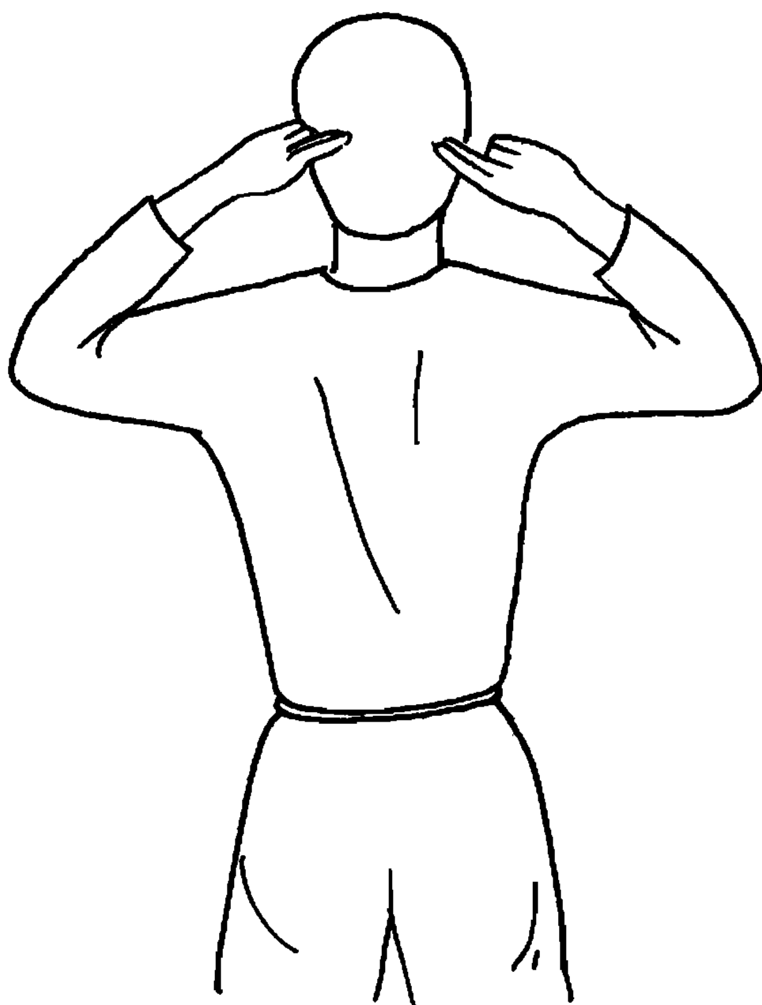
۳ ـ ماساژ نقطه «یانگ بائی»



برای ماساژ این نقطه که در ناحیه فوقانی و میانی ابروها یعنی درست در بالای ابروها و ناحیه میانی آن قرار گرفته، باید ابتدا در حالیکه انگشت کوچک و انگشت کناری را خم کرده‌اید، انگشت میانی و انگشت اشاره را در امتداد یکدیگر در بالای چشم قرار دهید. در این حالت نوک انگشت میانی را درست بالای ابروها و در وسط آن، که همان نقطه «یانگ بائی» است گذاشته و شروع به ماساژ این نقطه بنمائید. این عمل در رفع سردرد موثر است. برای درک بهتر به عکس شماره ۱۰ نگاه کنید.

۴ ـ ماساژ نقطه «فِنگ چی»

ماساژ این نقطه می‌تواند باعث دور کردن عامل خارجی باد از بدن گردد. این محل را باید مطابق شکل ۱۱ با انگشتان ماساژ داد. نقطه فوق در پشت گردن و در ناحیه فوقانی و تقریباً در سطح گوشها واقع شده است.



۵ ـ ماساژ نقطه «تائی یانگ»

این نقطه را باید مطابق شکل ۱۲ با انگشتان ماساژ داد. این عمل موجب تسکین هیجانات و ایجاد احساس آرامش و خرسندی در فرد می‌گردد. نقطه «تائی یانگ» در طرفین پیشانی قرار گرفته است.

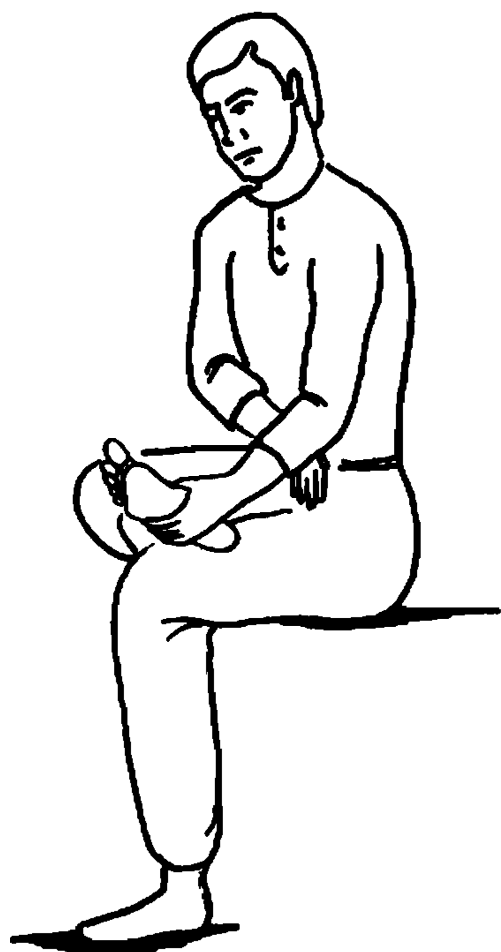


۶ ـ ماساژ نقطه «شیزوکونگ»

این نقطه در طرفین خارجی ابروها قرار گرفته است. ماساژ این محل باعث ایجاد احساس آرامش و رضایت در خود می‌گردد. نقطه «شیزوکونگ» را باید مطابق شکل ۱۳ ماساژ داد.

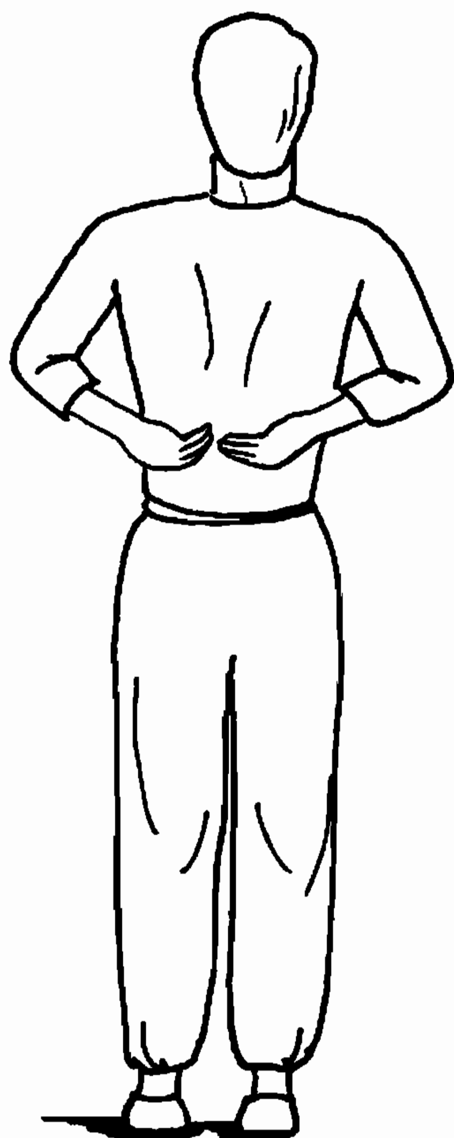


ماساژ کلیه و الگوی تجدید قوای عصاره حیات

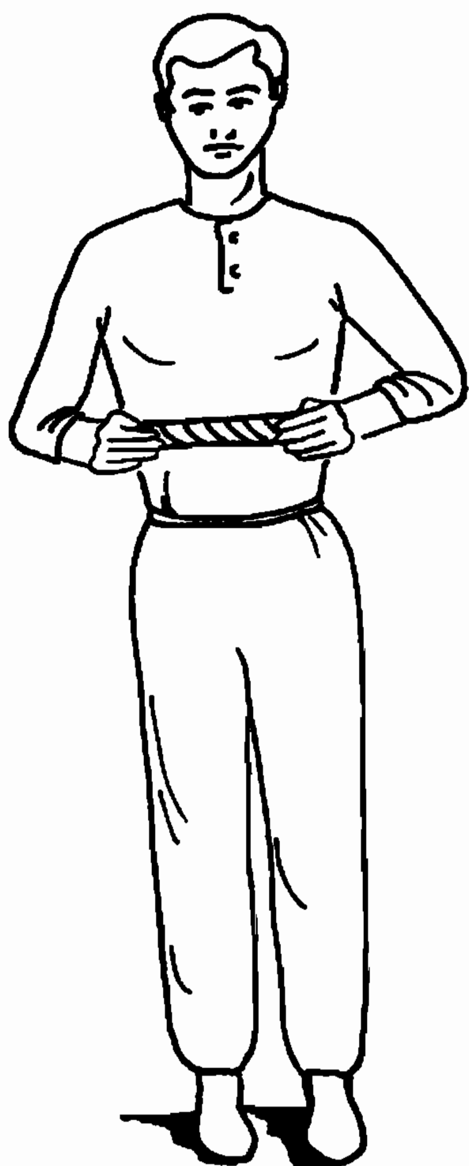


در ابتدا با توجه به عکس ۱۴ نقطه‌ای بنام «شِن هو» واقع در انتهای ناحیه فکری را آنقدر ماساژ دهید تا این ناحیه گرم شود. (این عمل را مطابق شکل با استفاده از انگشتان دست انجام دهید.) سپس به آرامی و بدور از هیچگونه فشاری چشمهای خود را ببندید و در عین حال به ماساژ دادن ادامه دهید. سپس با دست چپ نقطه «یونگ کوان» واقع در قسمت جلویی کف پا را ماساژ دهید و پس از آن، کف دست راست را روی نقطه تان‌تین واقع در زیر ناف قرار

داده و فشار دهید. سپس همین عمل را بطور برعکس نیز انجام دهید. یعنی بـا دست راست «یونگ کـوان» کـف پـا را ماساژ داده و با دست چپ روی تان‌تین فشار بیاورید. در تمامی حرکات فوق نیز همچون سایر حرکات چی‌کنگ، بایستی به آرامی و با تنفس عمیق و بـا آرامش فکر انجام شود. در عکسهای ۱۴ و ۱۵ نحوه انجام عملیات فوق نشان داده شده است. لازم به ذکر است کـه ایـن عـمل موجب تحریک و تقویت انرژی حیاتی بدن می‌شود.



الگوی تنظیم چی و حالت آرامش و سکون

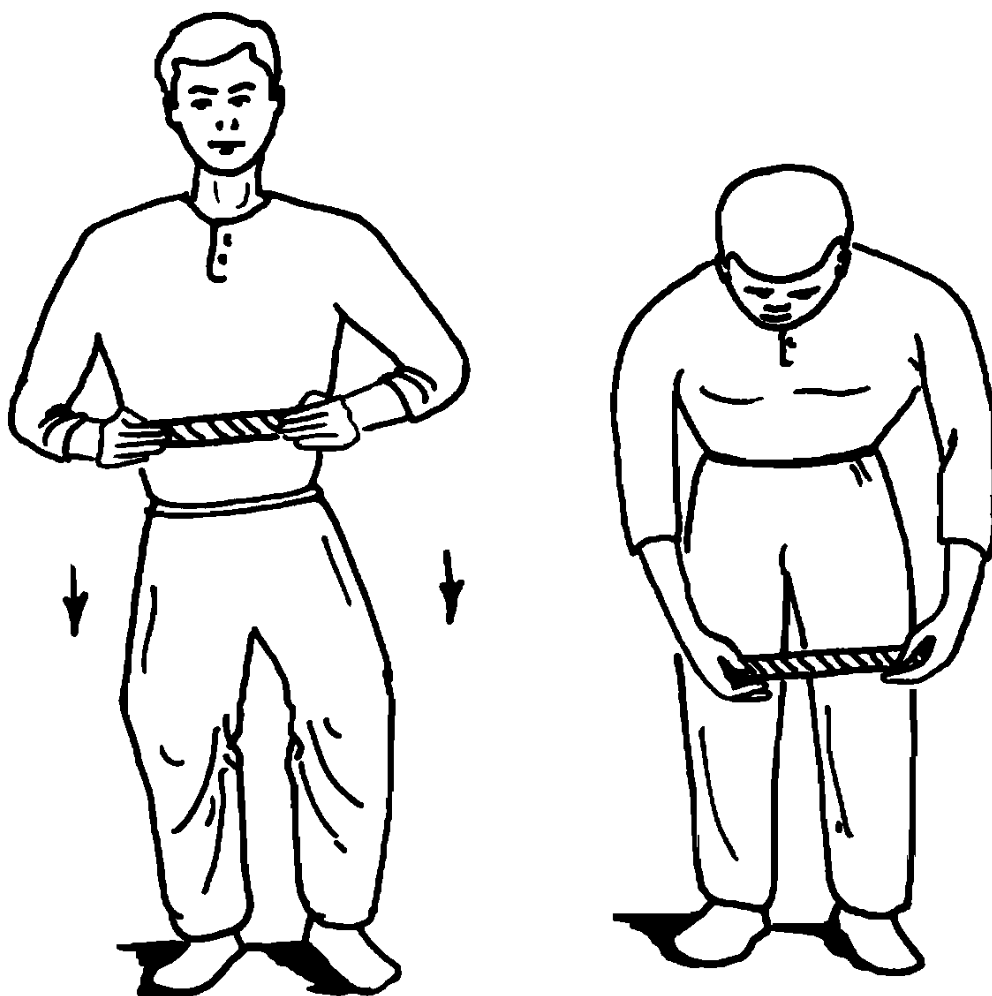


این روش با تفاوتهایی با روشهای قبلی با استفاده از یک قطعه چوب در اندازه‌هایی که به راحتی در دست قرار گیرد انجام می‌شود. این عمل دارای روشهای مختلفی است که در ذیل به شرح آنها خواهیم پرداخت.

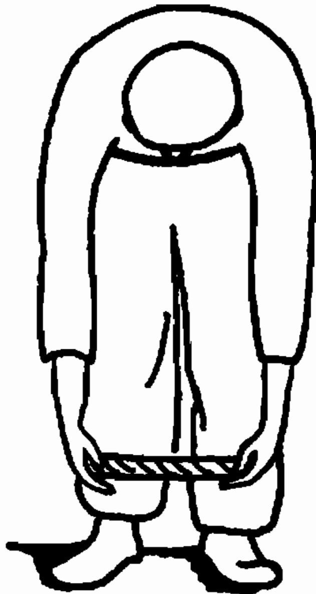
۱ ـ روش دولا شدن

در این روش ابتدا زانوها را کمی تا می‌کنیم تا وزن بدن بسمت پائین متمایل شود ولی در عین حال بدن را راست نگهدارید. سپس در حالیکه ستون

فقرات را همچنان راست نگهداشته‌اید با کف دستها به انتهای چوب فشار آورید. سپس مانند حالت نشستن بر روی صندلی حالت بگیرید. در انتها در حالیکه دستها را به سمت پائین آویزان کرده‌اید همراه با ریلکس شانه‌ها و متمایل کردن آنان به پائین، رو به جلو دولا شده و به حالت اول برگردید. برای درک بیشتر این حالت به اشکال ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ رجوع کنید. در این روش جریان انرژی حیاتی تسهیل شده و کمر در حالت استراحت قرار می‌گیرد.



۲ ـ روش تا کردن کمر

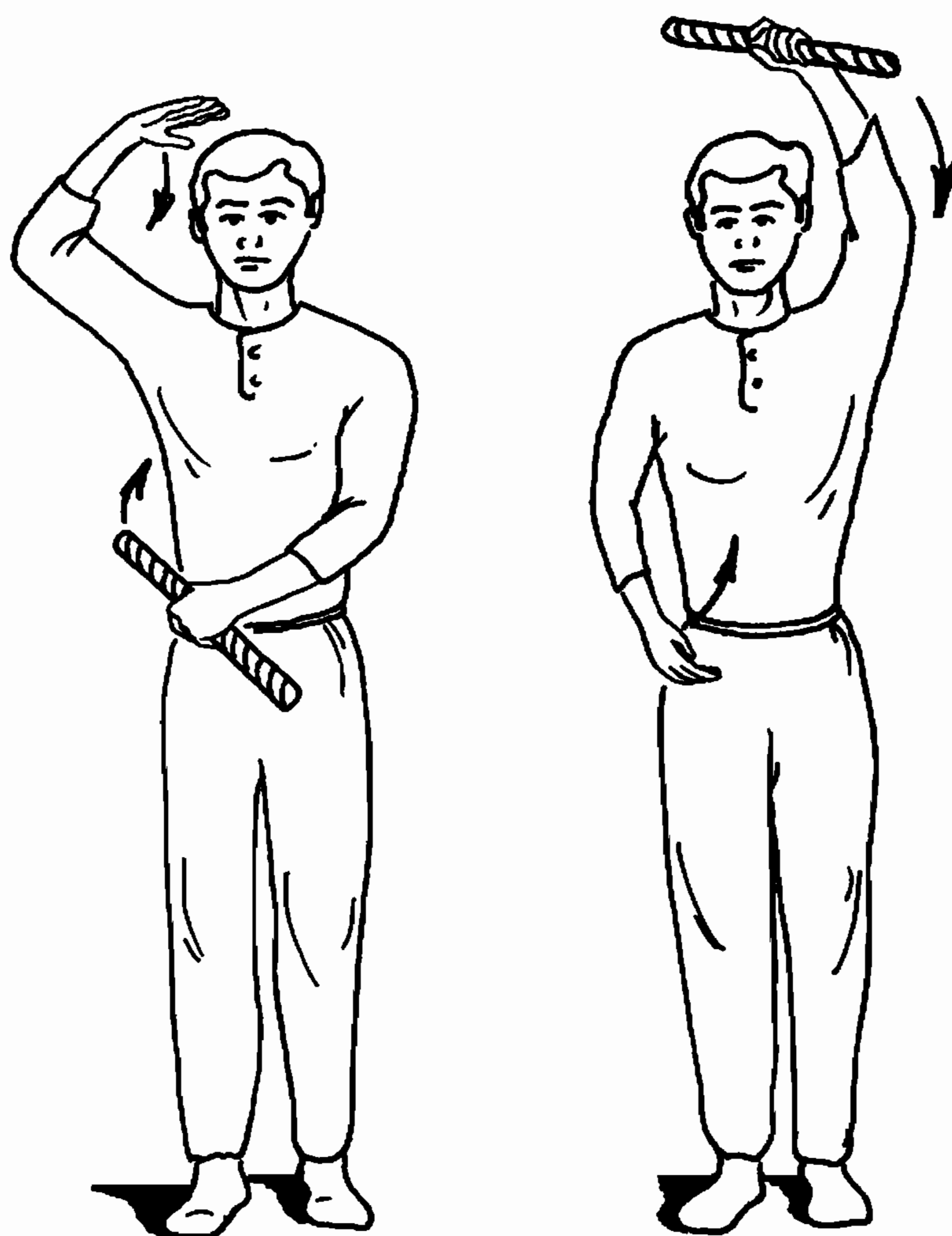


در ابتدا کمر را در حالت استراحت کامل قرار داده و از هرگونه انقباض در ناحیه کمر پرهیز کنید. سپس دستها را کاملاً راست و آویزان کرده و سر را در حالت معلق قرار دهید. سپس دوباره راست ایستاده و به حالت اول خود بازگردید. این روش مانند انتهای روش قبل (شکل ۱۷) است. با این تفاوت که در این روش دستها را کمی پائین‌تر برده و کمر را بیشتر خم می‌نمائید تا چوبی که در دست شما قرار دارد در سطحی پائین‌تر از زانوهایتان قرار گیرد. حال آنکه در روش قبل سطح چوب در بالای زانوها قرار داشت. برای درک بیشتر به عکس ۱۸ نگاه کنید.

۳ ـ روش قرار دادن کمر در حالت استراحت:

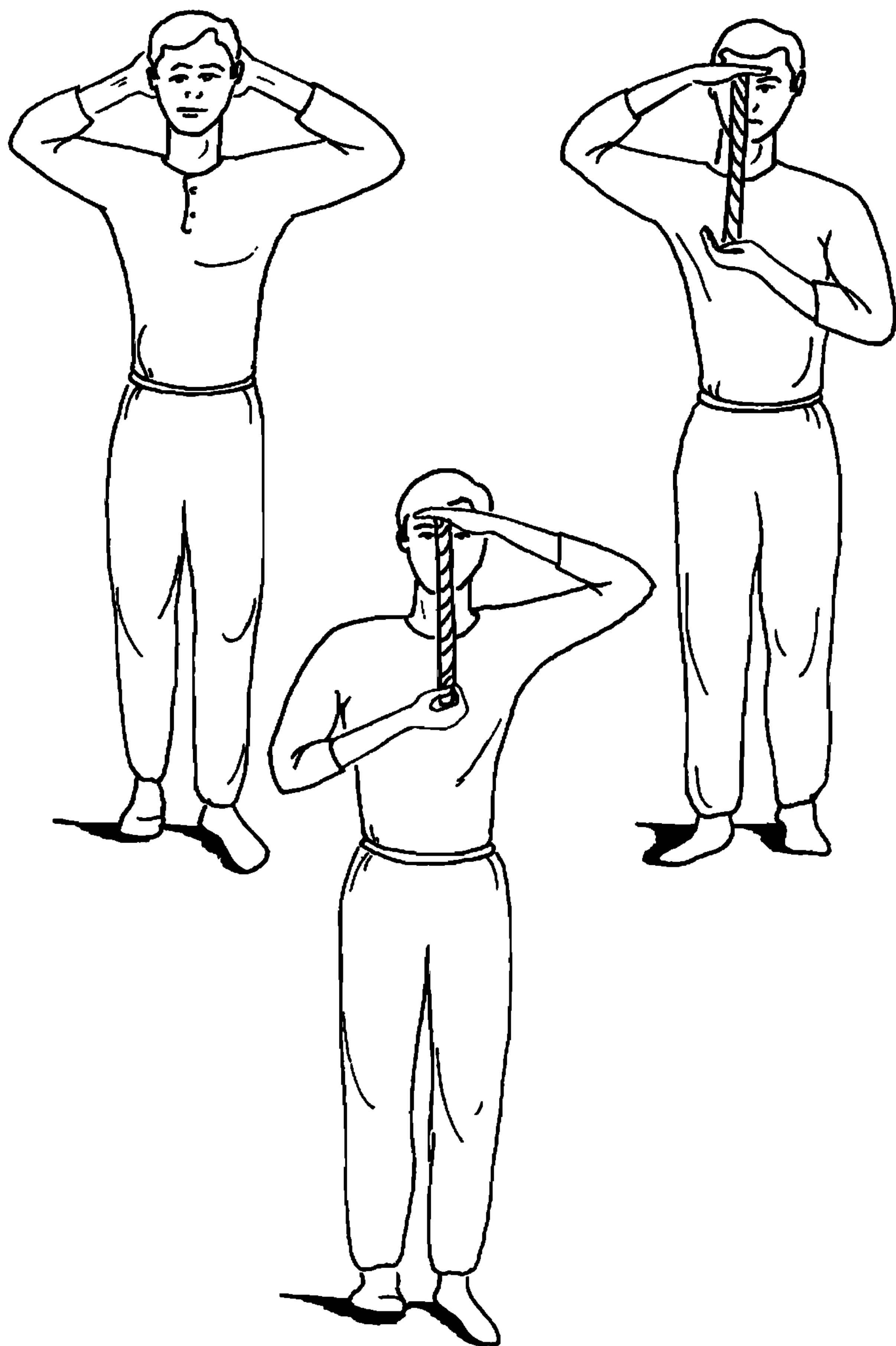
برای این حالت بایستی قطعه چوب را به گونه‌ای سروته قرار دهید که یک سر آن در مقابل پیشانی قرار گیرد. اگر شما اندازه چوب را بطور صحیحی انتخاب کرده باشید. باید سر دیگر چوب بر روی جناق سینه و کمی پائین‌تر از سطوح استخوان ترقوه قرار گیرد. سپس در این حالت با پای چپ یک گام به جلو برداشته و آنگاه بدن را به سمت چپ متمایل نمائید. سپس چوب را در کف دست طوری بچرخانید که چوب کاملاً در پشت سر و در سطح گوش قرار گیرد. در این حالت روی شما مجدداً به سمت جلو قرار دارد. آنگاه دو مرتبه چوب را در کف دستها چرخانده و آنرا از سمت چپ بدن به سمت جلو و در حالت اولیه قرار

دهید و با پای راست به جلو حرکت کنید. برای درک بهتر مطالب مذکور به تصاویر ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ توجه کنید. در خاتمه قرینه این محل را در جهت عکس انجام دهید.



۴ـ روش چرخش کمر و گردش دست

در این روش چوب را در دست راست قرار دهید. دست چپ و راست برخلاف روش قبل که با هم و در حالیکه چوب را نگه می‌داشتند حرکت



می‌کردند؛ برخلاف جهت هم حرکت می‌کنند. در این روش ابتدا دست چپ را تا نقطه «بائی هوئی» یا همان سطح انتهای فوقانی سر بالا برده و سپس آنرا پائین آورده و در عین حال دست راست را در حالیکه چوب را نگهداشته. در خلاف جهت مطابق اشکال زیر حرکت دهید. از این روش می‌توان برای تسهیل جریان انرژی حیاتی و نیز درمان سرگیجه استفاده کرد. (اشکال ۲۲ و ۲۳).

در خاتمه همانطور که قبلاً نیز بارها ذکر گردید. باید توجه داشت که همگی حرکات مذکور فقط در صورتی مؤثر خواهند بود که فرد در حالت آرامش قرار داشته و به هیچ چیز فکر نکند. یعنی اصطلاحاً فکر و ذهن در حالت آرامش و استراحت کامل باشد. تنفس نیز باید آرام و عمیق باشد در غیر اینصورت تمرینات فوق بی‌اثر خواهد بود.

روشهای درمانی بیماریها

درمان سفیدی مو

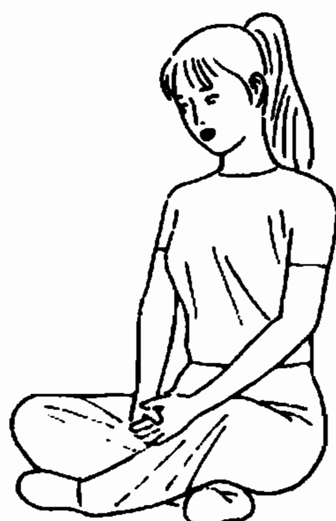
بر طبق طب سنتی چینی، مو بقایا و آخرین مانده‌های خون است. بعبارت دیگر: مو از خون تغذیه می‌کند. «زانگ زی» از سلسله «گین» (۱۲۲۸ ـ ۱۱۵۶) در اثر خود به نام نصیحت‌های کنفسیوس به والدین (Ru Men Shi Qing) آورده است که: اگر جوانی دچار سفیدی موی سر و ریزش تمام یا قسمتی از موهایش شود. این عوامل نشاندهنده گرمی اضافه در خون است. «لی چان» (Li Chan) از سلسله مینگ در اثر خود به نام پزشکی مقدماتی (Yi xue Ru Men) توضیحات بیشتری را در این رابطه ارائه می‌دهد وی می‌گوید: مقدار زیادی از خون را موها تغذیه می‌کنند. بدین ترتیب موها مرطوب و شاداب می‌مانند. ولی چنانچه خون کافی به آنها نرسد. موها خشک و شکننده شده و رنگ آن سفید می‌شود. گرمای زیاد موجود در خون موجب زردی موها و نامنظمی بیشتر جریان خون موجب سفید شدن آنها می‌شود. با در نظر گرفتن

اینکه ارتباط نزدیکی میان جریان خون و سفیدی موها وجود دارد. آیا راهی برای سیاه شدن موهای سفید وجود دارد؟ بله طبق روایاتی که در طب سنتی چین وجود دارد. دائویین که موجب بهبود جریان خون و چی می‌شود. برای درمان این مورد مؤثر و مفید است و روشهای زیر برای این مورد توصیه می‌شود.

روش یک

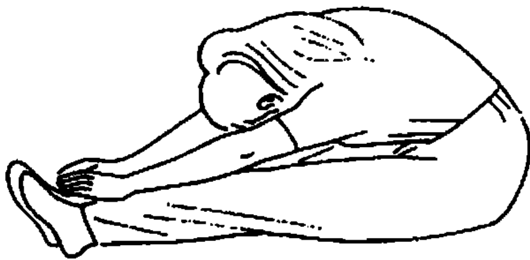
این روش در کتاب «شولوچینگ» (Zhouluijing) تحت عنوان فرمولی برای تمرینات فیزیکی و تنفسی (xiao Yao zi Dao yin jue) آمده است (این کتاب در قرن ۱۷ نوشته شده است).

دستورالعمل: این تمرین را روزی ۲ بار در ساعات ۱ صبح و ۱۲ ظهر انجام دهید. صاف نشسته و دستها را در یکدیگر قفل کنید (شکل ۱) تمرکز کرده و ذهن را از هرگونه فکری عاری کنید. در درون خود به فرق سر نگاه کنید. در این حالت احساس خواهید کرد که انرژی چی یین و یانگ از ستون فقرات و از ناحیه استخوان خاجی به سمت بالا جریان یافته و پس از رسیدن به فرق سر (از پشت بدن) به سمت پائین یعنی نوک بینی، چانه و حلق سرازیر می‌شود و در امتداد وسط سینه و شکم به سمت تان تین حرکت می‌کند. پس از ۹ بار تمرین، یا بعبارت بهتر پس از ۹ بار جریان یافتن نیروی چی، شما احساس نیرومندی و شادابی خواهید کرد و پس از تمرینات منظم موی شما رنگ عوض خواهد کرد.


Fig. 1

روش دو

این روش در کتاب «شوبینگ یوآن هولون» (Zhu Bing yuan Houlun) (معالجه عمومی علائم و علل بیماریها) آورده شده و سه روش مختلف برای آن ارائه شده است.



۱ ـ هنگامی که صبح از خواب برمی‌خیزید. دست راست را بالا برده و پس از خم کردن بر روی سر، گوش چپ را بگیرید. در همین موقع بازوی چپ را بالا برده و پس از خم کردن بر روی سر، گوش راست را با همین دست بگیرید. همزمان هر دو گوش را بکشید و سپس موها را. (شکل ۲) این عمل موجب بهبود گردش جریان خون و چی در موها می‌شود.



Fig. 2

۲ ـ روی زمین نشسته و دستها و پاها را دراز کنید. نوک انگشتان دست به طرف پاها باشند. سپس بر روی پاها خم شده و سعی کنید که سرتان به پاها نزدیک شود. چنین تمرینی باعث محافظت ستون فقرات از بیماریها می‌شود و جریان گردش خون و چی در ریشه موها بهبود می‌یابد و این عمل برای رشد مو مناسب است. سپس روی صندلی نشسته و پاها را با فاصله ۳۰ سانتی‌متر از یکدیگر قرار داده و آنها را شل نمایید. سپس استخوان قوزک پا را با دست بگیرید. حالا خم شده و سر را به طرف پایین نگه دارید. (شکل ۳) این تمرین را ۱۲ بار تکرار کنید. چنین تمرینی باعث جلوگیری از ابتلاء ستون فقرات به بیماریها شده و جریان چی را در موها آسان کرده و در نتیجه موها سیاه و نرم می‌شوند.

۳ ـ زانوها را به حالت نیمه چمباتمه خم کنید. و در حالت نشست اجازه ندهید تا کپل‌ها با زمین تماس یابند. سپس خم شده و به کمک دستها پنجه‌های پا را گرفته و آنها را به طرف بالا بکشید. در این حالت سر را تا حد امکان به پایین خم کنید (شکل ۴). این تمرین باعث جریان یافتن انرژی چی از اندامهای درونی به سر می‌شوند. روش فوق برای درمان سنگینی گوش و ضعف بینایی سودمند است و باعث سیاه شدن موهای سفید می‌شود.

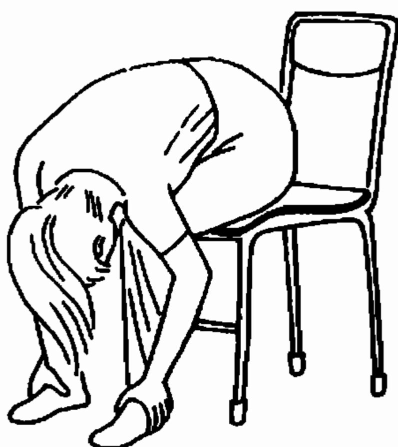


Fig. 3

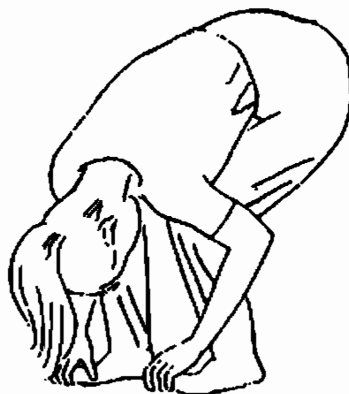


Fig.4

روش سه

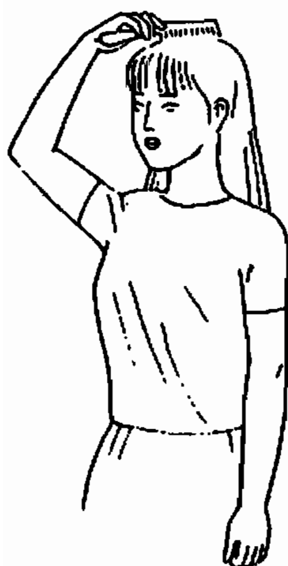


Fig. 5

در کتاب «یان شوشو» (Yan shou shu) یعنی افزایش طول عمر، به روشهای گوناگون شانه کردن مو اشاره شده است. شانه کردن مو باعث بهبود متابولیسم ساقه و ریشه می‌شود (شکل ۵) اما در حقیقت ماساژ ریشه مو موثرتر است. شب هنگام قبل از رفتن به رختخواب و صبح پس از بیداری، ریشه موها را به کمک

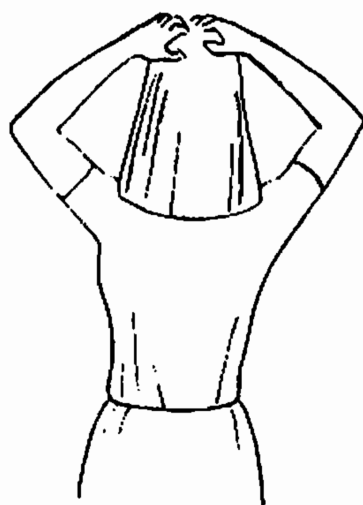


Fig. 6

انگشتان اشاره و میانی ماساژ دورانی بدهید. بدین‌صورت که ابتدا از پیشانی شروع کرده و به سمت فرق و سپس پشت سر حرکت دهید. سپس از پیشانی به طرف راست و چپ حرکت دهید. این عمل را تا (فرورفتگیهای یک کانی گوشه‌های چشم) و ناحیه پشت سر (شکل ۶) ادامه دهید. تمرین فوق را روزانه ۲ بار و هر بار به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهید. هر ماساژ بایستی ۳۰ الی ۴۰ دوران را داشته باشد. چنانچه این تمرین چند سال انجام شود تاثیر خوبی خواهد داشت. بهبود جریان خون در ناحیه ریشه به کمک ماساژ باعث افزایش تغذیه مو شده و قسمتهای رنگسازی در ریشه مو تقویت شده و موها سیاه خواهند شد.

درمان مایوپیا Moypia
یا نزدیک‌بینی با چی‌کنگ ثابت

چرا می‌توان نزدیک‌بینی را
با چی‌کنگ ثابت درمان کرد؟

نوعی آمتروپی که در آن اشعه موازی در کانونی جلوتر از شبکیه جمع می‌شوند. لذا باید سر را جلو آورد تا این کانون به شبکیه بچسبد و بینایی امکان‌پذیر گردد.

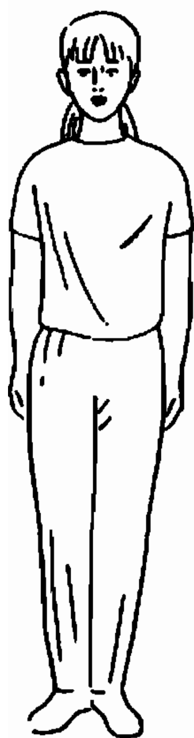
بر طبق تئوریهای طب سنتی چینی تمامی فعالیتهای بیولوژیکی انسانها بستگی به جریان و انرژی چی دارد. چنانچه جریان این انرژی مسدود شود خون نیز جریان نخواهد یافت. چی‌کنگ ثابت باعث تحرک و تمرکز انرژی در اندامهای داخلی شده و جریان آن را در کانالها و وترهای بدن بهبود می‌بخشد. همچنین جریان خون و چی، جریان خون را نرمال کرده و مواد غذایی لازم را به چشمها می‌رساند. بدین‌ترتیب از فشار حاصل بر چشمها کاسته خواهد شد.

نحوه عملکرد چی‌کنگ ثابت در رابطه با درمان نزدیک‌بینی به ترتیب زیر است:

تمرین ریلکس در چی‌کنگ ثابت باعث آرامش ذهن می‌شود تا جریان چی و خون نیز طبیعی شود. سپس جریان چی را به دستها هدایت می‌کند و سرانجام چی خارج شده از انگشتان جریان چی و خون را در ماهیچه چشم تنظیم می‌کند.

چی‌کنگ در عین سادگی اسرارآمیز است. زیرا هر کسی دارای این نیروست. چنانچه چی‌کنگ به خوبی و بادقت انجام شود نیروی چی بزودی احساس خواهد شد. چی‌کنگ ثابت دارای مشخصاتی چون سادگی، ایمنی و آثار سودمند بر نزدیک‌بینی است. همچنین این روش بر نزدیک‌بینی کاذب و نزدیک‌بینی ارثی در میان جوانان و بزرگسالان تأثیرات سودمندی دارد.

۱ـ تمرین تقویت چی در وضعیت ایستاده


Fig. 1

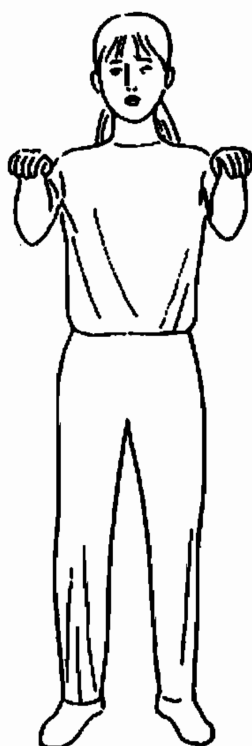
حالت تمرین: ایستاده و پاها را پس از کمی چرخش به خارج به یکدیگر بچسبانید. زانوها را ریلکس کرده و کف پاها را کاملاً روی زمین بگذارید و وزن را روی لبه‌های بیرونی پا قرار دهید. کپل‌ها را به طرف داخل بچرخانید و اجازه ندهید که مفاصل ران به سمت جلو تمایل پیدا کند. باسن را به داخل بچرخانید و نگذارید که به عقب کشیده شوند. ستون فقرات را عمود نگهدارید، کمر و شکم ریلکس و سینه را در حالت انبساط کامل قرار دهید. سر را بالا و گردن را صاف نگهدارید. چانه را به طرف تو بکشید بطوریکه گوشها در امتداد شانه‌ها باشند. نوک بینی در

امتداد ناف و جسمها و دهان را به آرامی بسته نگهدارید و ضمن تماس زبان با سقف دهان، بطور کاملاً طبیعی آویزان باشد و انگشتان هر دو دست را روی خط کنار شلوار قرار دهید بطوریکه پشت دستها رو به بیرون قرار گیرد. تمامی انگشتان را ریلکس و کف دستها توخالی و انگشت میانی را بطور طبیعی بکشید. (شکل ۱)

کلید نکات این تمرین در بالا بودن سر، عمود قرار گرفتن بدن، قرار گرفتن کف پاها بر روی زمین، کشیده بودن بازوها است. بطوریکه بالاتنه و پائین‌تنه در ریلکس کامل بوده و ذهن بطور طبیعی بر روی ریلکس تمرکز داشته باشد. این تمرین را هر بار ۱۵ دقیقه انجام دهید.

۲ ـ تمرین هدایت با گشودن و بستن

ثابت بایستید، نوک انگشتان پا در کنار یکدیگر قرار گیرند. پای چپ را بالا آورده و به طرف چپ حرکت دهید. سپس پا را پائین آورده و به فاصله عرض شانه‌ها در کنار پای راست قرار دهید. به آرامی دستها را به جلو و بالا حرکت دهید تا به موازات شانه‌ها برسد (شکل ۲). زانوها را کمی خم کرده و فرض کنید که می‌خواهید بنشینید و در همان زمان شانه‌ها را ریلکس و آرنجها را کمی خم کنید و بازوها را به


Fig. 2

حالت نیمه دایره دراورید. بطوریکه مچ دستها به موازات شانه‌ها و کف هر دو دست رو به یکدیگر باشند. به هماهنگی و تطابق «لائوگانگ» (Laogang) توجه داشته باشید. (شکل ۳)

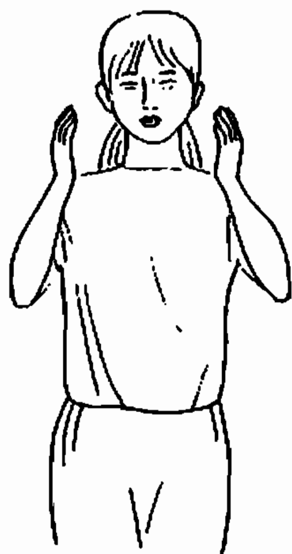


Fig. 3

دستها را ریلکس کرده و تا زمانی که احساس کرخی و داغی در دستهای خود نکرده‌اید، به همین وضعیت باقی بمانید. سپس دستها را به آرامی به یکدیگر نزدیک کنید (مانند فشار دادن یک بادکنک) به حرکت دستان ادامه دهید تا زمانی‌که فاصله بین کف دستها به حدود ۶ یا ۷ سانتیمتر برسد. (عمل بستن). پس از آن به آرامی دستها را از یکدیگر جدا کنید تا به موازات شانه‌ها برسد (عمل باز کردن). سپس مجدداً کف دستها را به یکدیگر نزدیک کنید. این تمرین را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. در ادامه تمرینات، باز و بستن دستها را به سختی احساس خواهید کرد. (شکل ۴ و ۵)

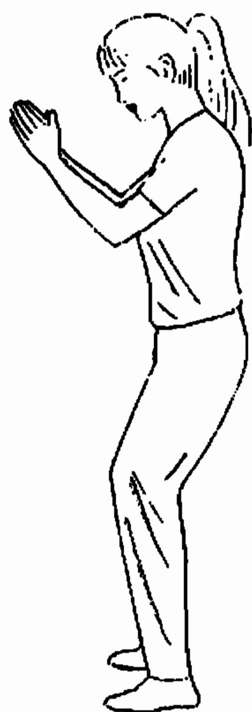


Fig. 4

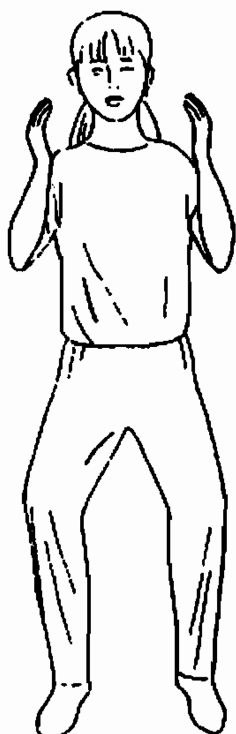


Fig. 5

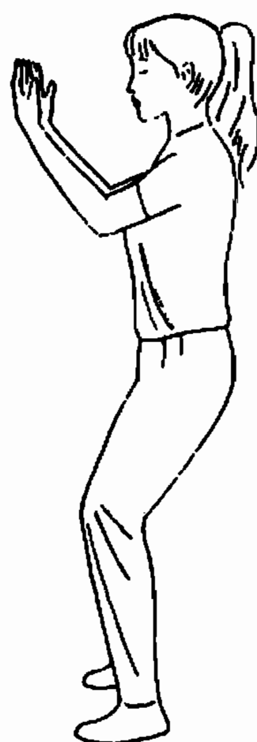
تمرین هدایت جریان چی برای هماهنگی عملکرد چی بیرونی و درونی است. با این عمل نه‌تنها اندامهای داخلی در جهت تنظیم جریان چی تقویت می‌شوند بلکه رفع نزدیک‌بینی به کمک هدایت چی بیرونی توسط اراده امکان‌پذیر است.

۳ ـ تمرین ماساژ چشم به کمک چی بیرونی

عینک را از چشمانتان بردارید. این روش درمانی به ۵ بخش تقسیم می‌شود.


Fig. 6

بخش ۱ ـ هنگامی‌که جریان چی را بطور قوی در دستهایتان احساس کردید به آرامی دستها را برگردانده و نقطه «لائوگانگ» را به طرف چشمها بگیرید. جریان چی را در دستها نگهداشته و دستها را به آرامی به چشمها نزدیک کنید تا فاصله آنها به ۶ الی ۱۲ سانتیمتر برسد. در این مرحله شما احساس فشار و گرما در چشمها خواهید کرد. به مدت یک دقیقه این تمرین را ادامه دهید تا جریان چی از کف دستها به چشمها انتقال یابد و بدین‌ترتیب این انرژی جدید با انرژی که قبلاً در چشمها قرار داشت ترکیب می‌شود (شکل ۶)

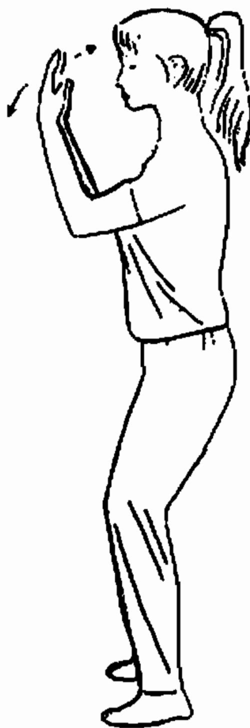

Fig. 7

بخش ۲ ـ زمانی که ترکیب انرژی چی موجود در دستها با چشم‌ها را احساس کردید. دستها را به آرامی به بیرون حرکت دهید. بطوریکه فاصله دست و چشم به حدود ۴۰ سانتی‌متر برسد. سپس به آرامی جریان چی را همراه با نزدیک کردن دستها به چشم انتقال دهید و در اینجا فاصله چشم و دست را به ۶ سانتی‌متر برسانید. این تمرین (دور و نزدیک کردن دست‌ها) را ۶ الی ۹ بار انجام دهید (شکل ۷) و سرانجام دستها را در فاصله ۱۵ سانتی‌متری چشم‌ها متوقف کنید. در طول این تمرین شما احساس جذب و

سختی خواهید کرد که شدت و ضعف این احساس در افراد مختلف فرق می‌کند (شکل ۸)


Fig 8

بخش ۳ ـ فاصله بین دستها و چشمها را تغییر ندهید و همبستگی میان آنها را از طریق جریان انرژی چی احساس کنید. سپس به آرامی هر دو دست را در همان جهت به صورت دورانی حرکت دهید. این حرکت ابتدا به سمت چپ و سپس به سمت راست بوده و این تمرین را ۳ الی ۶ بار انجام دهید. شعاع این دروان باید به اندازه کمی باشد تا انرژی چی بتواند از کف دستها به چشمها جریان یابد (شکل ۹)


Fig. 9

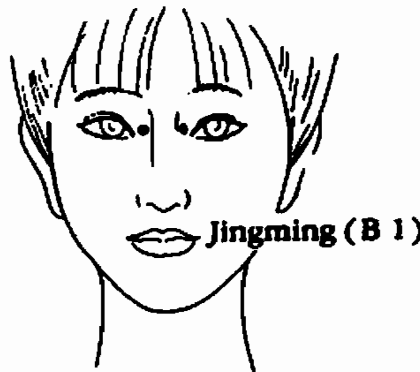
بخش ۴ ـ حرکت دورانی را متوقف کنید و کف دستها را در همان فاصله بدون حرکت نگهدارید. تمام بدن را ریلکس کرده و انتقال جریان چی را به چشمها (خصوصاً به مردمکهای چشم) احساس کنید. این عمل موجب تنظیم جریان خون و چی و بهبود عملکرد آنان می‌شود. ماساژ چشم را توسط چی بیرونی به مدت ۵ دقیقه تمرین کنید (شکل ۱۰)

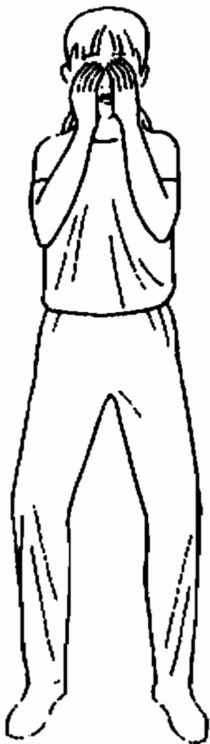
بخش ۵ ـ به آرامی کف دستها را به سوی چشمها حرکت داده و آنها را به مدت یک دقیقه در این حالت نگهدارید. چشمها را به کمک کف هر دو دست سه بار به سمت چپ و سه بار سمت راست در همان جهت مالش دهید (شکل ۱۱). پس از یک وقفه کوتاه دستها را به سمت پایین حرکت دهید. بطوریکه انگشت میانی از نقطه «جینگ مینگ» عبور کند. این

محل در فاصله ۰/۱ کان گوشه داخلی چشمها و در طول کناره‌های داخلی بینی قرار دارد. چنانچه یک خط را در این نقطه فرض کنیم. این خط در امتداد سینه و شکم قرار دارد (شکل ۱۲) پاها را جفت کنید و دستها را از یکدیگر باز کرده و سپس پاها را به آرامی به طرف بیرون بچرخانید و حالت اصلی که ایستادن است را حفظ کنید. پس از توقف کمی در این حالت، به آرامی چشمها را باز کنید وسط به سمت چپ و راست و جلو خیره شوید. با این تمرین بینایی شما شفاف و واضح خواهد شد، این سری تمرینات را به مدت ۳۰ دقیقه و یک بار در صبح و یک بار در شب انجام دهید. چی کنگ ایستا را در هر موقعی می‌توانید انجام دهید قبل یا بعد از غذا و صبح یا عصر


Fig. 11


Fig. 10




Fig. 12

تفاوتی نداشته و حتی می‌توانید تمرینات را در زمان استراحت مابین کار یا کلاس انجام دهید. چنانچه تمرینات را در زمان استراحت مابین کلاس انجام می‌دهید، ابتدا ۲ الی ۳ دقیقه ساکن بایستید و سپس با هماهنگی بین چی بیرونی و درونی برای جریان یافتن چی و در آخر به کمک چی بیرونی چشمها را ماساژ دهید. این تمرین را هر دفعه بین ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام دهید. برای مبتدیان بهتر است زمان هماهنگی چی را افزایش داده و هر دفعه ۵ دقیقه را به این امر اختصاص دهند تا شدت یافتن انرژی چی را پس از بستن کف دستها احساس کنند. پس از سه ماه تمرین، اثرات درمانی این روش مشخص خواهد شد. هر چند جلوگیری از فشار به چشم اهمیت بسزایی دارد. از طرفی آلودگی چشمی باعث بیماری نزدیک‌بینی می‌شود.

تمرینات طبی برای رفع خستگی گردن

اکثر مردم از خشکی گردن و دردهای شدید و فشارهای وارد بـر آن در هنگام چرخش رنج می‌برند که گاهی اوقات این درد به نـواحـی شـانه و پشت سرایت می‌کند. در موارد حادتر شخص قادر به حرکت سر نبوده و می‌بایست تنه را بچرخاند. خستگی گردن اغلب بعلت موارد زیر پیش می‌آید:

۱ ـ خوابیدن روی بالش بلند در مواقع خستگی که موجب کشیدگی بیش از حد یکی از ماهیچه‌های گردن (جناقی ـ ترقوه‌ای و عـضلات شـبه ذوزنـقه‌ای) می‌شود و جریان خون و چی با وزیدن باد سرد متوقف می‌شود.

۲ ـ مطالعه یا فعالیت زیاد در حالتی که سر حالت افتادگی دارد.

۳ ـ چرخش سریع ناگهانی و سریع باعث کشیدگی عضلات گردن می‌شود.

بطورکلی می‌توان گفت هنگامی‌که خشکی و سفتی در گردن پدید می‌آید، چنانچه معالجه‌ای صورت نگیرد. این مشکل عودت خواهد کرد. علاوه بر ایـن، بیمارانی که دچار فرسایش در ناحیه مهره‌های گردن باشند. بطور مداوم از ایـن

بیماری رنج خواهند برد. بسیاری از مردم خشکی و سفتی گردن را به عنوان یک بیماری قلمداد نمی‌کنند. پس از حدود چند روز بدنبال راه علاج مـی‌گردند. در حقیقت انجام تمرینات درمانی در صورتی‌که بلافاصله پس از درد انـجام شـود بسیار موثر خواهد بود.

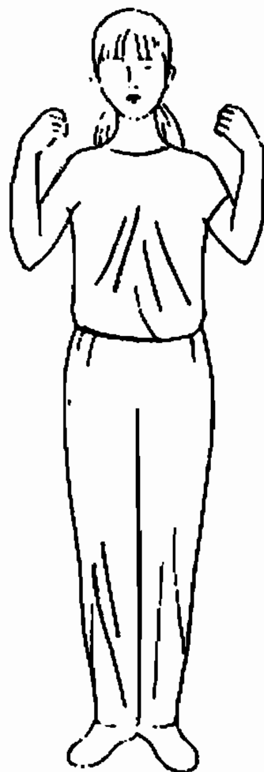
دستورالعمل

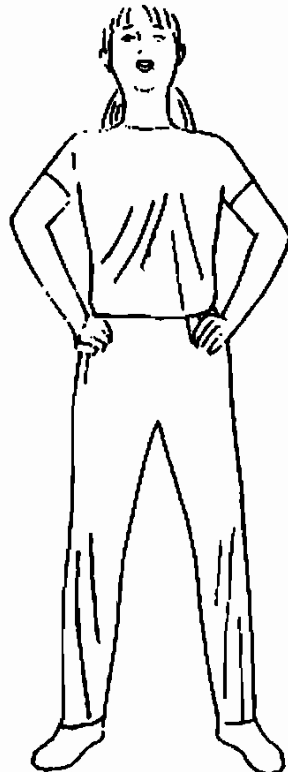
الف) از درد نترسید. گردن را به آرامی در خلاف جهتی که عضلات کشیده شده‌اند حرکت دهید تا عضله مذکور کمی تحت فشار قرار گیرد. سر را چرخانده و ابتدا با فشار کمی محل درد را با استفاده از انگشت شست ماساژ دهید و سپس عمل ماساژ را با کف دست بر روی تمامی عضلات ادامه دهید. اکنون سر را در محلی که درد وجود دارد به جلو و عقب حرکت دهید.

ب) پس از انجام حرکات گردن، تمرینات درمانی زیر را انجام دهید.

۱ ـ دستها را مشت کرده و آرنجها را خم کنید. بـطور طـبیعی ایسـتاده و بـازوها را آویـزان کـنید. مشـتها را گـره کـرده و هـمزمان بـا خـم کـردن آرنجها، بازوها را با فشـار به عقب بکشید (شکل ۱).

۲ ـ بـه حـالت اول برگردید. سر را به جـلو و عقب خم کنید. بـه حـالت طبیعی ایستاده و دسـتها را


Fig. 1


Fig. 2

روی کمر قرار دهید. پس از خم کردن سر به جلو به ارامی و با تمام قدرت سر را به بالا آورده و به عقب حرکت دهید (شکل ۲)

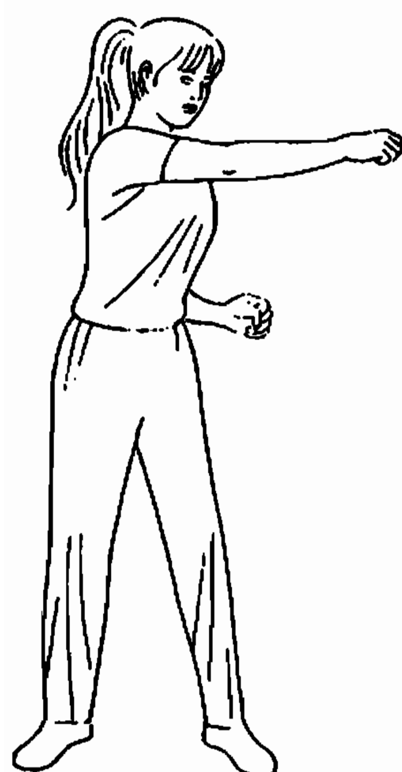


Fig. 3

۳ ـ پاها را کمی باز کرده و بایستید. دستها را مشت کرده و آرنجها را به یک میزان خم کنید. بدنتان را به راست بچرخانید و توسط مشت چپ ضربه‌ای در جهت راست و جلو وارد کنید. سپس به حالت اول برگردید. بدن را به سمت چپ بچرخانید و توسط مشت راست ضربه‌ای در جهت راست و جلو وارد سازید. سپس به حالت اول برگشته بدن را به سمت چپ بچرخانید و توسط مشت راست، ضربه‌ای در سمت چپ و جلو وارد کنید و به حالت اول برگردید. (شکل ۳)

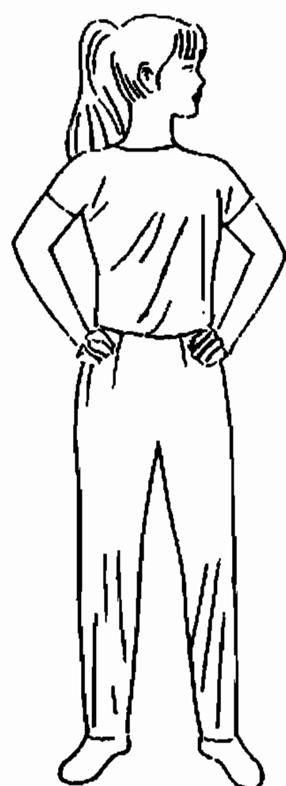


Fig. 4

۴ ـ پاها را باز کرده و دستها را روی کمر قرار دهید. سر را به سمت چپ بچرخانید و سپس به حالت اول برگردید (۱) سر را به سمت راست بچرخانید و سپس به حالت اول برگردید (شکل ۴)

۵ ـ پاها را باز کرده و دستها را بطور طبیعی آویزان کنید. دستها را مقابل شکم نگهدارید بطوریکه کف دستها رو به بالا و انگشتان دستها روبروی یکدیگر قرار گیرند. به آرامی دستها را تا مقابل سینه بالا بیاورید.

حالا کف دستها را از ناحیه مچ بچرخانید. طوری که کف دستها مجدداً رو به بالا قرار گیرند. سپس به حرکت آنها در جهت بالا ادامه دهید تا آرنجهایتان کاملاً صاف شود (شکل ۵)

۶ ـ پاها را باز کنید و بایستید. دستها را بطور طبیعی آویزان کنید. (۱) زانوها را کمی خم کرده و به جلو متمایل شوید. بالاتنه را به سمت چپ بچرخانید و پشت سر خود را توسط دست راست بگیرید. سپس سر خود را در حالی که چشمها به بالا و پایین خیره شده بچرخانید (۲). این تمرین را با چرخش سر به سمت راست تکرار کنید (شکل ۶)

۷ ـ پاها را باز کنید و دستها را بطور طبیعی آویزان کنید. (۱) شانه‌ها را بالا برده و به سمت عقب دوران دهید (۲) شانه‌ها را ریلکس کرده و به حالت اول بازگردید (شکل ۷)

۸ ـ پاها را باز کنید و دستها را بطور طبیعی آویزان کنید. زانوها را خم کرده و بالاتنه را به سمت چپ بچرخانید. ضمن اینکه ساعدها را در مقابل خود بالا می‌برید. دست چپ را بالاتر از دست راست

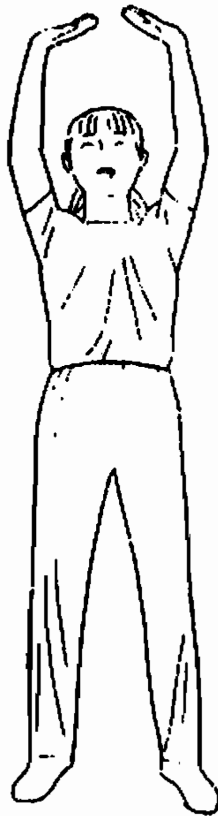


Fig. 5

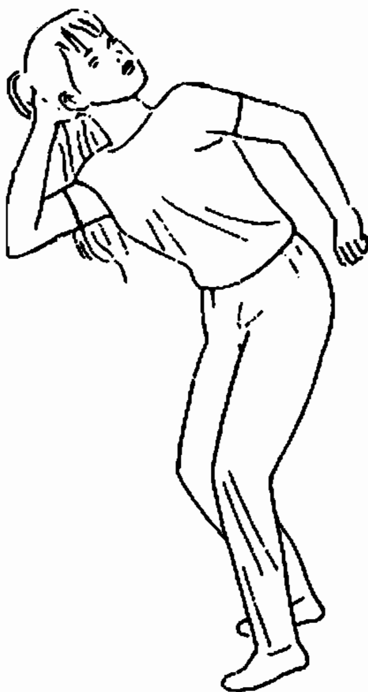
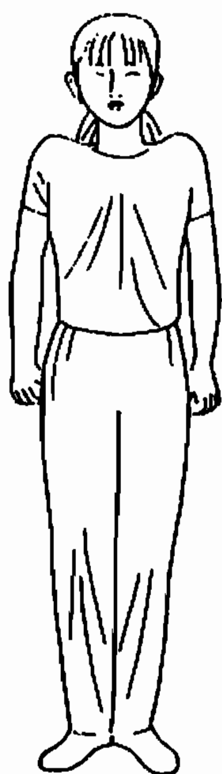


Fig. 6


Fig. 7

نگهدارید (کف دستها روبروی هم قرار دارند). هنگامی‌که ساعدها به موازات سینه می‌رسند دست راست را به سمت پایین و پشت کشیده و دست چپ را به سمت بالا و چپ فشار دهید (مانند کشیدن کمان).

نگاه شما باید به دست چپ باشد. اکنون به حالت اول بازگردید و همین تمرین را در سمت راست نیز انجام دهید (شکل ۸)

۹ ـ پاها را باز کرده و دستها را بطور طبیعی آویزان کنید. دست راست را به بالای سر ببرید. سپس کف دست را ضمن اینکه زانوی چپ را بلند می‌کنید رو به بالا قرار دهید. به حالت اول بازگردید و بازوی چپ را بالا برده و زانوی راست را بلند کنید (شکل ۹)


Fig. 9


Fig. 8

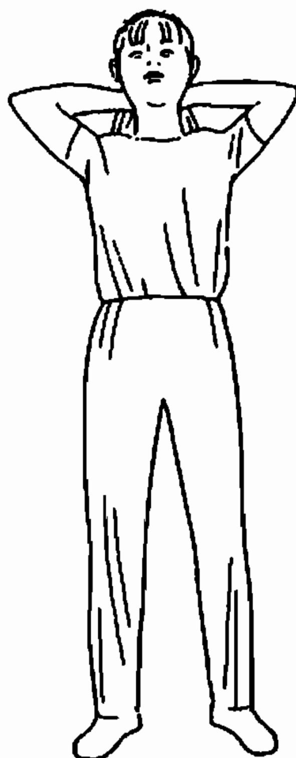


Fig. 10

۱۰ ـ پاها راکمی باز کرده و بایستید و دستها را پشت گردن قرار دهید. بطوریکه انگشتان در یکدیگر قفل شوند، سپس به آرامی سر خود را به عقب خم کرده و با دستها مانع خم شدن سر به عقب شوید. سپس به حالت اولیه بازگردید و تمرین را مجدداً تکرار کنید. (شکل ۱۰)

کلیه تمرینات فوق را روزی یکبار و هر حرکت را ۱۲ الی ۱۶ بار تکرار کنید. حرکات بایستی به آرامی انجام شوند و در عضلات گردن احساس کشیدگی کنید. هدف از این تمرینات درمانی، ایجاد کشش در عضلات گردن و رهایی از انقباض، ایجاد تعادل در ماهیچه‌های اطراف گردن، حفظ انحنای طبیعی گردن و مهره‌های ناحیهٔ گردن، از بین بردن درد گردن و حفظ فعالیتهای گردن و شانه‌ها است.

پیشگیری و درمان فرسایش مهره‌های گردن توسط حروف‌چینی

ناراحتی‌هایی نظیر کمردرد و فرسایش مهره‌های گردن از بیماریهای عمومی در دوران میانسالی و کهنسالی است که اغلب بر اثر خستگی زیاد یا قرار گرفتن در مقابل باد سرد و یا صدمات پدید می‌آید. این ناراحتی در موارد مزمن با اختلال در اعصاب حرکتی، کندی و گیج بودن سر، گردن درد، درد ناحیه شانه، بازوها و دستها همراه است و در موارد حاد، آتروفی (ضعیف شدن عضلات) در عضلات یا حتی فلج شدن یک سمت بالاتنه منتهی می‌شود. تمامی بیماران مبتلا به فرسایش مهره‌های گردن، از اینکه در هنگام کار و یا مواقع عادی قادر به چرخش سر خود نیستند گله دارند. در علوم پزشکی غرب یکی از مرسوم‌ترین روشهای درمانی، فشار بر روی عضلات است. در طب سنتی چینی، از ماساژ درمانی، توأم با حرکاتی که دکتر تجویز می‌کند، بهره گرفته می‌شود. تمامی این تکنیکهای درمانی موثر هستند ولی با این وجود بیمار بایستی هر چند مدت یکبار به پزشک مراجعه کند.

الف) تمرین مقدماتی

۱ ـ مالش شانه‌ها به کمک انگشتان دست: شانه‌های خود را حدود ۳۰ بار مالش دهید. شانه راست را توسط دست چپ و شانه چپ را توسط دست راست (شکل ۱)

۲ ـ فشار دادن و بالا بردن «جیان جینگ»: این عمل را چندین بار به کمک انگشت سبابه و شست محکم گرفته و بالا بکشید. «جیان جینگ» در گودی ماهیچه ذوزنقه‌ای، بالای زاویه بالایی استخوان کتف قرار دارد (شکل ۲)



Fig. 1

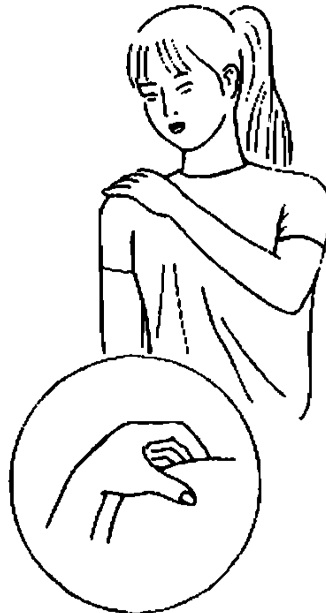




Fig. 2

۳ ـ نگاه کردن به سمت چپ و راست: سر را به سمت چپ بچرخانید و چشمانتان را به پشت سر و بالا خیره کرده و سپس سر را به راست چرخانده و چشمها را به عقب و بالا متمرکز کنید. این عمل بایستی به آرامی صورت گرفته و میدان گردش حرکات وسیع باشد (شکل ۳)

۴ ـ فشار به عقب: سر را به آرامی به جلو خم کنید. سپس به آهستگی

سر خود را تا آخرین حد به عقب خم کنید. پس از انقباض کامل عضلات گردن، سر را به حالت اول برگردانده و این تمرین را ۲۰ بار انجام دهید. (شکل ۴)

۵ ـ **چرخش آرام گردن:** این تمرین را به آرامی انجام دهید و به تدریج میدان گردش را افزایش دهید. این تمرین را ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام دهید (شکل ۵)



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

تمرینات مقدماتی گردن به راحتی امکان‌پذیر است. شما در اثر این تمرینات همان نتایجی را که در غرب به کمک ماساژدرمانی حاصل می‌شود کسب خواهید کرد. همچنین این تمرینات قدرت ماهیچه‌های اطراف گردن را افزایش خواهد داد.

ب) نوشتن حروف‌چینی به کمک سر

پس از پایان تمرینات مقدماتی، تمرینات زیر را انجام دهید.

مهره‌های گردن را به عنوان محور در نظر بگیرید و سر را کاملاً ریلکس کنید. حالا گردن را در یک دوران بزرگ و کامل در جهت بالا و پایین، چپ و راست حرکت دهید. سپس سر و گردن را در جهت‌های زیر حرکت دهید:

۱ ـ سر را به سمت پایین حرکت دهید و فرض کنید که می‌خواهید حرف (J) را بنویسید.

۲ ـ سر را در جهت افقی از چپ به راست و سپس از بالا به پایین حرکت دهید و فرض کنید می‌خواهید حرف (ﺂ) را بنویسید.

۳ ـ سر را متناسب با طرز نوشتن این حروف حرکت دهید (~)، (ﺮ)، (ﺎ)، (ﺂ).

۴ ـ سر را برای نوشتن سه خط افقی حرکت دهید (☰) و حالا حرف (ﺢ) را بنویسید و در آخرچهار نقطه از چپ به راست (....) تشکیل دهید. بدین‌ترتیب کلمه چینی (鳳) نوشته شده است.

این کلمه چینی به معنای سیمرغ است. پرنده‌ای افسانه‌ای با پرهای فوق‌العادن زیبا که به عنوان شاه پرندگان تصور شده و نشانه خوش‌یمنی است. این کلمه بدان جهت برای تمرین انتخاب شده است که از لحاظ نوشتاری کمی پیچیده بوده و شامل جهتهای گوناگونی است و نوشتن آن، تمرین خوبی برای مهره‌های گردن است. این تمرین را روزی ۲ الی ۳ مرتبه انجام دهید و هر بار سه مرتبه این کلمه را بنویسید و مطمئن باشید تمرین مداوم آن نتیجه رضایت‌بخشی را به همراه دارد.

تمرینی برای آرتروز شانه

افرادی که بیش از ۴۵ سال سن دارند. معمولاً دچار دردهایی در ناحیه شانه‌ها می‌شوند و در حرکت دادن مفصل و یا حتی در بلند کردن شانه‌ها دچار سختی شده و یا در کشیدن بازوها به طرف بالا با محدودیت مواجه می‌شوند. این عارضه معمولاً بیماری آرتروز شانه است و یک ناراحتی عمومی در افراد میانسال است. این بیماری که از سنین ۴۵ سالگی و بخصوص بالای ۵۰ سالگی پدید می‌آید در چین به نامهای «شانه ۵۰ ساله» و «شانه منجمد» متداول است.

طبق نظریه سنتی چین این عارضه در اثر وزیدن باد سرد به شانه پدید می‌آید. یک فرد ۴۰ یا ۵۰ ساله معمولاً فعالیت و تمرین فیزیکی کمتری دارد. بخصوص اگر شخص از یک بیماری مزمن هم رنج ببرد. کاهش تحریک بازوها و شانه‌ها باعث کاهش جریان خون و کمبود تغذیه سلولهای مفصل شانه می‌شود. در نتیجه دردهای مزمنی در مفصل شانه و بافتهای نرم اطراف آن ایجاد می‌شود. ضمن اینکه اشخاص میانسال از متابولیسم کمتری برخوردار هستند و همینطور نیز از شرایط عمومی کمتری نیز بهره می‌برند و این موضوع کاهش فعالیت شانه را نیز دربرمی‌گیرد و حال اگر ناگهان در معرض باد سرد قرار گیرند آرتروز پدید می‌آید. بیمار معمولاً درد را در ناحیه شانه حس می‌کند که با احساس رخوت و سنگینی همراه است. درد هنگام شب تشدید شده و باعث بیدار شدن از خواب می‌گردد و در هنگام روز بالا بردن دست یا حرکت آن به سمت بیرون با درد شدیدی (تیر کشیدن) همراه است که نه‌تنها در کار بلکه در زندگی روزمره نیز تاثیرات منفی زیادی دارد. تاکنون داروی قطعی برای درمان این درد شناخته نشده ولی انجام تمرین‌های زیر برای درمان شانه مفید است و بیمار می‌تواند تمام یا قسمتی از آنها را انجام دهد.


Fig. 1

۱ ـ تاب دادن بازوها: صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و دستها را به آرامی به جلو و عقب تاب دهید و هر بار دامنه این نوسان را بیشتر کنید. تاب دادن دستها را روزی دوبار صبحها و شبها و هر بار بین ۵۰ تا ۱۰۰ بار تکرار کنید (شکل ۱)

۲ ـ بلند کردن اشیاء: بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و نیم‌تنه فوقانی را به جلو خم کنید. دستها را طوری جلو بیاورید که گویی

می‌خواهید جسمی را از زمین بلند کنید. این حرکت را دوبار در روز صبحها و شبها و هر بار ۳۰ تا ۶۰ حرکت انجام دهید. (شکل ۲)

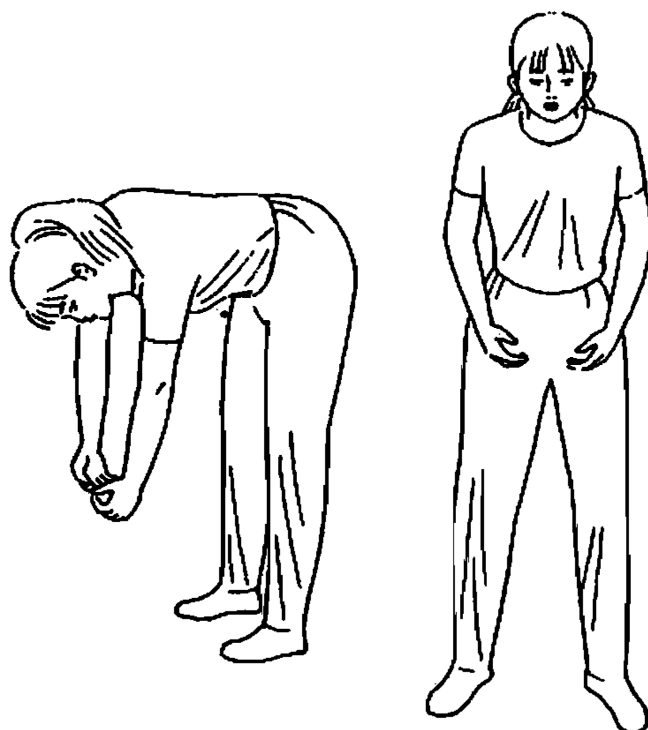


Fig. 2

۳ ـ رسم دایره: در همان حالت ایستاده قرار بگیرید و بالا تنه را ثابت نگهدارید. دستها را طوری به جلو و عقب حرکت دهید که گویی دایره‌ای را رسم می‌کنید. هر بار دامنه حرکت دستها را بیشتر کنید. این حرکت را روزی ۲ بار و هر بار با رسم ۵۰ تا ۱۰۰ دایره انجام دهید.

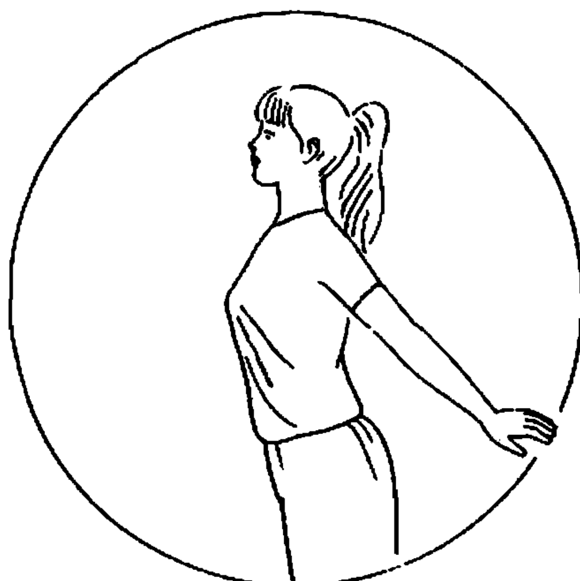


Fig. 3

(شکل ۳)

۴ ـ لمس کردن دیوار: بایستید و تصور کنید که کنار یک دیوار ایستاده‌اید و چنان دست خود را بالا بیاورید تا به آخرین حد ممکن برسد گویی بالای دیواری را گرفته‌اید. این حرکت را در جهت عکس، یعنی از بالا به پایین انجام دهید. در هر نوبت این حرکت را ۲۰ تا ۳۰ بار تکرار کنید (شکل ۴)

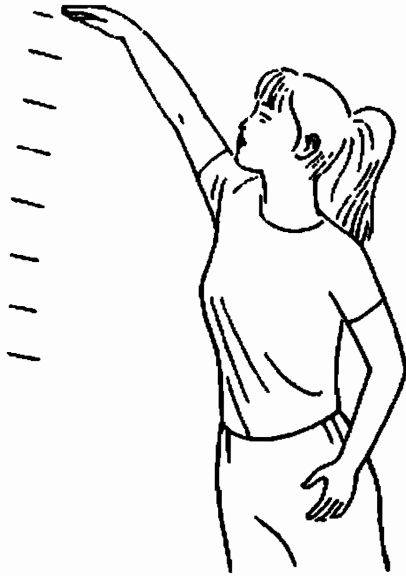


Fig. 4